

Bildungsplan Gymnasium

Sekundarstufe I

Sport



Hamburg

Impressum

Herausgeber:

Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Schule und Berufsbildung

Alle Rechte vorbehalten.

Referat:

Fachreferat Sport

Referatsleitung:

Silke Hainzinger, Henning Lüssow

Fachreferent und Fachrefentin:

Fridolin Kuke, Felicitas Kurzweg

Redaktion:

Dr. Rainer Ehmler, Katrin Gruner, Regina Haß,
Britta Letzner

Hamburg 2024

Inhaltsverzeichnis

1	Lernen im Fach Sport.....	4
1.1	Didaktische Grundsätze	5
1.2	Beitrag des Faches Sport zu den Leitperspektiven	8
1.3	Sprachbildung als Querschnittsaufgabe	10
2	Kompetenzen und Inhalte im Fach Sport.....	11
2.1	Überfachliche Kompetenzen.....	13
2.2	Fachliche Kompetenzen	14
2.3	Inhalte	28

1 Lernen im Fach Sport

Die Besonderheit des Sportunterrichts im Kanon der schulischen Fächer und Lernbereiche liegt in der Bewegung als grundlegendem Element des menschlichen Daseins und seinem Beitrag zur körperlich-motorischen Entwicklung. Der Sportunterricht leistet als Lern- und Erfahrungsfeld einen spezifischen und nicht austauschbaren Beitrag zur Einlösung des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule. Er zielt mit seinen Inhalten und Wirkungen zunächst auf die körperliche und motorische Dimension der Entwicklung von Jugendlichen ab. Mit Bewegung, Spiel und Sport sind stets auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive, Lernprozesse und Wertvorstellungen verknüpft. Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen den wesentlichen Beitrag, den Bewegung zur kognitiven, sozialen, motivationalen, wertbildenden und emotionalen Entwicklung der Persönlichkeit leisten kann.

Aufgabe des Schulsports

So wie die Schule insgesamt den Auftrag hat, die Bereitschaft und die Fähigkeit zum lebenslangen Lernen zu fördern, soll durch den Schulsport die Freude der Jugendlichen an der Bewegung erhalten und weiterentwickelt werden. Hierzu werden im Sportunterricht Möglichkeiten angeboten, die vielfältigen Ausprägungen der Bewegungsfelder kennenzulernen. Die Schülerinnen und Schüler sollen angeregt und befähigt werden, sich ihre körperliche Wahrnehmungs-, Erfahrungs- und Ausdrucksfähigkeit und damit – mittelbar – letztlich auch ihre Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und ihre Fitness durch regelmäßiges lebensbegleitendes Sporttreiben zu erhalten und sich dafür die nötigen Räume und Gelegenheiten in ihrer näheren und weiteren Umgebung selbstständig erschließen zu können. In diesem Verständnis eines erziehenden Sportunterrichts gestaltet sich der Doppelauftrag des Schulsports: Kompetenzerwerb im fachlichen Sinne von Bewegungsbildung und Kompetenzerwerb im überfachlichen Sinne einer Allgemeinbildung sind im Sportunterricht als gleichberechtigte Zieldimensionen unauflösbar miteinander verflochten.

Handlungsfähigkeit

Sportunterricht thematisiert die unterschiedlichen Perspektiven für das sportliche Handeln: Gesundheitsbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Kooperation, Wagnis, Selbstwahrnehmung und Körpererfahrung sowie Gestaltung und Ausdrucksfähigkeit bestimmen die Gestaltung des Sportunterrichts. Allen Perspektiven ist gemein, dass sie im Sportunterricht im Modus des Sich-Bewegens umgesetzt werden und so in unterschiedlicher Art und Weise eine vertiefte bewegungs- und körperbezogene Erfahrungsfähigkeit, eine Verbesserung und Vertiefung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und sportmotorischen Fertigkeiten sowie eine Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires erreicht werden. Aus diesen Zielsetzungen werden die fachlichen Kompetenzen abgeleitet.

Der Sportunterricht führt in die weitgefächerte, sich wandelnde Sport-, Spiel- und Bewegungskultur ein. Die Schülerinnen und Schüler erwerben jene Handlungsfähigkeit, die für eine aktive und selbstbestimmte Teilhabe an der aktuellen Bewegungskultur und dem gesellschaftlichen Sportgeschehen notwendig ist.

Sport im Schulleben

Über den in der Stundentafel festgelegten Sportunterricht hinaus kann der Schulsport in seinen vielfältigen Formen einen Beitrag zur Ausgestaltung eines gesundheitsförderlichen sowie attraktiven Schullebens und/oder zur Entwicklung eines sportlichen Schulprofils leisten. Schul-

sportliche Aktivitäten fördern die Ausprägung der Schulgemeinschaft, wirken auf die Freizeitgestaltung der Jugendlichen und können Begegnungen zwischen Eltern, Schülerinnen und Schülern sowie Lehrerinnen und Lehrern bei gemeinsamen sportlich ausgerichteten Vorhaben herbeiführen.

Schulsportliche Wettbewerbe und Veranstaltungen setzen Leistungsanreize und tragen zur Identifikation mit der eigenen Schule bei. Die Zusammenarbeit mit Sportvereinen und anderen Sportanbietern öffnet die Schule zum Stadtteil und ermöglicht ein Lernen an außerschulischen Lernorten.

Lernen durch Bewegung

Das Wissen um enge Bezüge zwischen Bewegung und Lernen legt die Integration von Bewegung – über den strukturellen Rahmen des Schulsports hinaus – in angemessener Form auch in die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler in anderen Unterrichtsfächern nahe. Von zentraler Bedeutung ist hier die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, insbesondere, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu setzen und beharrlich zu verfolgen sowie das eigene Verhalten den gegebenen Verhältnissen entsprechend auszurichten. Im Fokus steht dabei das sogenannte exekutive System, das sich aus den Kontrollfunktionen Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle und kognitive Flexibilität zusammensetzt. Diese Funktionen, die grundlegend für die Selbstregulationsfähigkeit sind, ermöglichen ebenso ein eigenverantwortliches, selbstgesteuertes Lernen wie die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen. Dieses exekutive System entwickelt sich über den Zeitraum der gesamten Schulzeit und darüber hinaus und kann durch Bewegung, Spiel und Sport in besonderer Weise gefördert werden.

1.1 Didaktische Grundsätze

Die folgenden Grundsätze umfassen sowohl die Ebene der Leitideen für das Handeln der Lehrkräfte im Sportunterricht als auch die der Ziele für die Schülerinnen und Schüler. Sie sind daher von grundsätzlicher Bedeutung sowohl für die Auswahl von Inhalten und Methoden als auch für die Gestaltung von Lernprozessen im Sportunterricht.

Sport- und bewegungsbezogene Kompetenzen in engem Praxis-Theorie-Bezug erwerben

Das sportliche Sich-Bewegen steht im Mittelpunkt des Sportunterrichts. Der Erwerb und die Weiterentwicklung von sportlicher Handlungskompetenz finden jedoch auch in einer problemorientierten engen Verbindung von sportpraktischen und sporttheoretischen Elementen statt. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich auf der Basis gesicherter Fachkenntnisse mit Bewegung, Spiel und Sport theoretisch angemessen auseinander. Zu einem vertieften Verständnis des eigenen und des gemeinschaftlichen Sporttreibens werden vorrangig Kenntnisse aus der Trainings- und Bewegungslehre erworben und angewendet. Geeignete Anlässe und Bewegungsfelder werden genutzt, um über Werte des Sports, gesundheitstheoretische, soziologische und psychologische Zusammenhänge und deren Bedeutung für die eigene sportliche Betätigung zu sprechen. Darüber hinaus können gesellschaftliche, wirtschaftliche, mediale und politische Aspekte des Sports und deren Wechselwirkungen thematisiert werden.

Verantwortlichkeit für den eigenen Lern- und Bildungsprozess fördern

Der Sportunterricht bietet u. a. durch seine Handlungsorientierung besondere Gelegenheiten, unmittelbar durch Erfahrung zu lernen. Problem- und erfahrungsorientierte Vermittlungsansätze, didaktische Settings, die die Entwicklung individualisierter Bewegungsaufgaben zulassen und reflexive, prozessorientierte Dokumentationsformen (z. B. sportbezogene Portfolios)

ermöglichen zunehmend forschendes, selbstständiges und selbstbestimmtes Lernen im Sportunterricht. Die Planung und die Durchführung des Unterrichts erfolgen unter Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung der Schülerinnen und Schüler.

Die im Sport unmittelbar zutage tretenden und erfahrbaren Unterschiede hinsichtlich der Leistungsvoraussetzungen werden systematisch als Chance genutzt, vorhandenes Expertenwissen aufseiten der Schülerinnen und Schüler in unterschiedlichen Formen und Anteilen für den Sportunterricht nutzbar zu machen, z. B. in kooperativen Settings und durch das Prinzip des Lernens durch Lehren.

Individuelles und gesellschaftliches Sportverständnis entwickeln

Im Sportunterricht werden Anlässe zum Gespräch und zur Reflexion über verschiedene gesellschaftliche Erscheinungsformen des Sports mit ihrem ambivalenten Potenzial genutzt und reflexiv in Beziehung zur eigenen Lebenswelt sowie zu eigenen Vorstellungen und Erfahrungen gesetzt. Schülerinnen und Schüler lernen im Sportunterricht unterschiedliche Formen und Intentionen des Sporttreibens kennen, setzen sich damit auseinander und gelangen zu einer begründeten individuellen Sichtweise. Verschiedene Kooperationsformen mit Sportvereinen können zur gegenseitigen Anschlussfähigkeit von Schul- und Vereinssport beitragen. Die dabei gemachten Erfahrungen und die Einbeziehung außerschulischer Sportanbieter sowie von Bereichen des informellen Sporttreibens zeigen unterschiedliche Zugangswege zum und Zielsetzungen im Sport auf.

Berufsorientierung und Lebensplanung weiterentwickeln

Erkundungen sportorientierter Berufsfelder, realistische Einschätzungen der Struktur und der Bedingungen der verschiedenen Tätigkeitsfelder sowie die Selbsteinschätzung des individuellen sportlichen Fähigkeitsprofils sind Bestandteile des Sportunterrichts. Schwerpunktsetzungen im Rahmen eines sportspezifischen Schulprofils eröffnen Möglichkeiten, über die Schule hinausreichende Zusatzqualifikationen mit berufsorientierendem Charakter zu erwerben.

Der Umgang mit Diversität – miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen

Im Sportunterricht treten Verschiedenheiten unmittelbar zutage. Hierbei werden körperliche Unterschiede, soziale Verhaltensweisen, wie Rücksichtnahme, Kooperation, Bereitschaft zum Helfen und die Annahme von Hilfe, ebenso wie sozial unerwünschte Verhaltensweisen direkt erlebt. Die heterogene Zusammensetzung von Lerngruppen im Sportunterricht hinsichtlich der körperlichen Voraussetzungen, der sozialen Kompetenzen, der durch das Elternhaus und ggf. die Herkunft geprägten Sportaffinität einerseits und gesellschaftliche Zuweisungen geschlechts- oder kulturtypischer Konnotationen einzelner Bereiche der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur andererseits stellen besondere Anforderungen an die Gestaltung des Unterrichts. Eine optimale Förderung von Schülerinnen und Schülern mit unterschiedlichen Voraussetzungen erfordert neben der Formulierung verbindlicher Kompetenzen ein hohes Maß an Differenzierung bis hin zur Individualisierung.

Im Sportunterricht, bei Bewegung, Spiel und Sport, begegnen sich Jugendliche und kommen sich nahe. Ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Teilhabe kann dort intensiv erlebt und erfahren werden. Deshalb bietet der Sportunterricht ein Potenzial für konstruktive Begegnungen einer heterogenen Schülerschaft, ist häufig aber auch ein Ort konfliktreicher Auseinandersetzungen – denn Unterschiede werden hier sicht- und spürbar und die Notwendigkeit zur Auseinandersetzung mit diesen Unterschieden ist für die Schülerinnen und Schüler offenkundig: Die Regeln im Sportunterricht sind meist eindeutig und Rückmeldungen bzw. Konsequenzen für

Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Sportaffinität, Leistungsstärke, Geschlechtsidentität, kultureller Herkunft usw. werden unmittelbar erfahren. Eben wegen dieser Unmittelbarkeit und Körperlichkeit von Heterogenitätserfahrungen bieten Bewegung, Spiel und Sport besondere Lern- und Erziehungschancen, die entscheidend zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

In einem inklusiven Sportunterricht können diese Begegnungen in einem emotional positiv besetzten Lernarrangement von den Lehrkräften begleitet und reflektiert werden, wenn es gelingt, in differenzierten, individualisierten und reflexiven Unterrichtsarrangements bei den Schülerinnen und Schülern Sensibilität und Verständnis für Heterogenitätserfahrungen zu wecken. Dies ist u. a. möglich in kooperativen Settings, die auf die Ressourcen der gesamten Lerngruppe zurückgreifen, und durch geeignete didaktische Rahmungen, die Schülerinnen und Schüler an eine Mitverantwortung für das Gelingen der Erfahrungs- und Lernprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler heranführen.

Konkret lernen die Schülerinnen und Schüler, sich selbst und andere realistisch einzuschätzen und sich im Mit- und Gegeneinander fair zu verhalten. Sie üben Toleranz, vermeiden Ausgrenzung, reagieren gewaltfrei und lernen, Konfliktsituationen zu bewältigen und sich konstruktiv in Gruppenprozesse einzubringen.

Die Schülerinnen und Schüler eignen sich an, Unterschiede zu respektieren, individuelle Stärken zu erkennen und zu entwickeln, besondere Fähigkeiten und Erfahrungen Einzelner für den Unterricht zu nutzen sowie Schwächere zu fördern und gleichberechtigt in das gemeinsame Handeln zu integrieren. In diesem Sinne stärken gut ausgebildete soziale Kompetenzen das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler im gesamten Schulalltag.

Insbesondere bei Wettkämpfen im Sportunterricht wird die damit verbundene Emotionalität der Schülerinnen und Schüler unmittelbar erlebt. Sie bietet Anlässe, diese zu thematisieren und zu reflektieren. Dabei geht es auch darum, Konflikte zu analysieren und zu lösen, Enttäuschungen zu akzeptieren sowie Kompromisse und Vereinbarungen im direkten Handlungsvollzug verantwortlich umzusetzen. In diesen Prozessen geht es in besonderer Weise darum, dass sich Schülerinnen und Schüler ein umfassendes Verständnis des sportbezogenen Wertes der Fairness und der Teamfähigkeit aneignen und dieses praktisch umsetzen.

Der Sportunterricht trägt durch seine Gestaltung zu einem bewussten Umgang mit geschlechtstypischen Konnotationen, individueller Geschlechtsidentität sowie der Relevanz physiologisch bedingter Leistungsunterschiede bei. Für alle am Unterricht Beteiligten besteht die Verpflichtung, das im Verhalten sichtbare geschlechterbezogene Selbstverständnis und die damit verbundenen Werte gleichermaßen zu achten und die sportlichen Entfaltungsmöglichkeiten aller zu gewährleisten. Dies setzt einen geschlechtersensiblen Unterricht voraus. Die integrierende Idee der Koedukation ist für den Schulsport leitend. Insbesondere der Sportunterricht muss sich um ein Auflösen geschlechtsbezogener Stereotype bemühen.

Inklusion im Sportunterricht ist von der Art und dem Grad des Förderbedarfs abhängig. Ziel ist es, alle Schülerinnen und Schüler mit ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie ihren unterschiedlichen sozialen Kompetenzen und emotionalen Bedürfnissen so in Bewegungssituationen einzubeziehen, dass ihnen die Erfahrung gemeinsamer und individueller Bewegungserlebnisse ermöglicht wird. Dafür ist es erforderlich, sowohl für leistungsstärkere Jugendliche angemessene Bewegungsanlässe zu initiieren als auch Schülerinnen und Schülern mit besonderem Förderbedarf, ggf. durch individuelle Förderung, Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Inklusive Maßnahmen werden deshalb nicht nur auf der motorischen, sondern ebenso auf der emotionalen und der sozialen Ebene umgesetzt.

Spielregeln, Rahmenbedingungen und Sinngestaltungen können in reflexiver Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern verändert werden. Sie sollten an die Gegebenheiten so angepasst werden, dass es allen Schülerinnen und Schülern möglich ist, aktiv am Spiel- und Sportgeschehen teilzunehmen.

Bewegungsräume erschließen und Bewegen in der Natur umweltverträglich gestalten

Zur sportlichen Betätigung werden auch Räume außerhalb normierter Sportstätten herangezogen. Neben der Nutzung des für Schülerinnen und Schüler gewohnten urbanen Lebensraumes als Bewegungsraum besteht in besonderem Maße die Möglichkeit, das Erleben in der Natur zu intensivieren. Eine umweltbewusste Gestaltung unterrichtlicher Vorhaben in den Natursportarten bietet eine besondere Gelegenheit, Schülerinnen und Schüler zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit den begrenzten und gefährdeten Umweltressourcen anzuregen.

Bezüge zu anderen Fächern, Lernfeldern und Aufgabengebieten herstellen

Im Sportunterricht werden Beziehungen zu anderen Fächern und den Aufgabengebieten hergestellt, die wissenschaftspropädeutische Fragestellungen ermöglichen und fächerverbindendes und fachübergreifendes Lehren und Lernen ermöglichen. Bewegung, Spiel und Sport bilden einen eigenen Sprachraum. Organisatorische Hinweise, Vereinbarungen über Regeln, taktische Absprachen, Gebote, Verbote, Fachbezeichnungen, aber auch Gesten und nonverbaler Ausdruck bieten vielfältige Sprechansätze, die bewusst eingesetzt und genutzt werden können (Sprachbewusstheit).

Digitale Medienbildung

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das reflexive Bewegungslernen. Der Einsatz digitaler Instrumente kann den Kompetenzerwerb im Fach Sport unterstützen. Im Unterricht bieten sich vielfältige Anlässe zur Förderung der Medienkompetenz von Schülerinnen und Schülern. Einerseits kann der Einsatz analoger und digitaler Medien das fachliche Lernen befördern, beispielsweise über die Veranschaulichung von sportlichen Techniken durch Videosequenzen oder die Durchführung von videogestützten Bewegungs- und Taktikanalysen. Gleichzeitig erhöht sich die Methodenvielfalt, und es entstehen neue Wege der Kommunikation, Zusammenarbeit, Individualisierung sowie des selbstständigen Lernens. Andererseits gibt es Möglichkeiten, über Medien zu lernen. Zum Beispiel kann ein Medienprodukt zu einem Thema im Sportunterricht gestaltet werden, die massenmediale Inszenierung des Sports kann unterrichtlich thematisiert werden oder es kann anlassbezogen über Datenschutzaspekte und Persönlichkeitsrechte informiert werden, beispielsweise bei der Entscheidung über den Einsatz von Videofeedback.

1.2 Beitrag des Faches Sport zu den Leitperspektiven

Wertebildung/Werteorientierung (W) (siehe auch Kapitel 1.1)

Sowohl kooperatives als auch kompetitives Sporttreiben setzen gemeinsame Werte und eine Verständigung darüber voraus. Sportunterricht ist immer auch Erziehung durch Sport (Doppelauftrag des Sportunterrichts). Wertegebundenes Handeln ist dem Sporttreiben immanent und wird sowohl beim individuellen als auch beim gemeinsamen Sporttreiben praktiziert und reflektiert. Im Sportunterricht entwickeln die Schülerinnen und Schüler insbesondere die personalen Grundkompetenzen Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen (z. B. beim Lernen, Üben und Optimieren von Bewegungen), Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft

(etwa beim Helfen und Sichern), Fairness und Teamfähigkeit sowie Toleranz und Respekt (beispielsweise beim Kooperieren und Wettkämpfen).

Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE)

Der Sportunterricht bietet vielfältige Möglichkeiten, Handlungskompetenzen im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung zu erwerben. So gibt es Anknüpfungspunkte zwischen sportlichem Handeln und den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (Sustainable Development Goals, SDG), hier insbesondere SDG 3: *Gesundes Leben für alle*. Im Hinblick auf die Gesundheitsprävention können die dem Sportunterricht immanente Bewegungsförderung und die Reflexion der positiven Effekte von Bewegung und weiteren Zusammenhängen, z. B. Ernährung, einen bedeutenden Beitrag leisten. Der Einsatz missbräuchlicher Substanzen zur sportlichen Leistungssteigerung ist hierbei auch ein Thema.

Insbesondere Natursport kann direkte Auswirkungen auf die Umwelt haben. Auf eine naturverträgliche Sportausübung hinzuwirken, liegt in der gesellschaftlichen Verantwortung des Sports. Im Sportunterricht kann dies umgesetzt werden. Darüber hinaus können die negativen Folgen von Natursportarten thematisiert und reflektiert werden.

Sport ist ein Beispiel für friedliches Miteinander, länderübergreifende Zusammenarbeit und die Begeisterung von Fans. Der Sportunterricht kann ein wichtiger Beitrag zur Förderung von Inklusion sowie interkultureller Kompetenz, Empathie und Solidarität sein.

Auch Nachhaltigkeitszusammenhänge im Hinblick auf den Spitzensport bieten Anlass zu Debatten. Gerade unter der Beachtung der weltweiten Ansprüche aus Politik, Wirtschaft und Medien und deren Verflechtungen sollten diese Zusammenhänge kritisch hinterfragt werden.

Der Sportunterricht dient neben der Ausbildung einer sportlichen Handlungskompetenz und der Auseinandersetzung mit verschiedenen Inhalten der Sportkultur immer auch der Entwicklungsförderung der Schülerinnen und Schüler durch den Sport (Doppelauftrag des Sportunterrichts). Sportunterricht ist also persönlichkeitsbildend und eignet sich dadurch, um übergeordnete Kompetenzen im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung zu fördern, z. B. sich und andere zu motivieren, aktiv werden zu können, systematisches und vorausschauendes Denken, strategisches Handeln, Problemlösekompetenzen sowie die Fähigkeit zum kritischen Denken.

Leben und Lernen in einer digital geprägten Welt (D)

Im Fach Sport lassen sich Bezüge zur Leitperspektive „Leben und Lernen in einer digital geprägten Welt“ herstellen. Über alle Bewegungsfelder hinweg kann der Bereich „Problemlösen und Handeln“ integriert werden, indem digitale Werkzeuge zur Veranschaulichung und Analyse von Bewegungen genutzt werden. Darüber hinaus ist es vor allem im Bewegungsfeld „Rhythmisches und tänzerisches Bewegen“ möglich, die Bereiche „Schützen und sicher agieren“ sowie „Produzieren und Präsentieren“ im Unterricht zu fördern, indem datenschutz- und persönlichkeitsrechtliche Aspekte zunächst erarbeitet und sodann unter Wahrung der Privatsphäre und des Jugendschutzes digitale Produkte (v. a. Videosequenzen) erstellt werden. Vereinzelt kann es im Sportunterricht Anlässe geben, bei denen der Bereich „Kommunizieren und Kooperieren“ eine Rolle spielt, z. B. wenn Spiele entwickelt werden oder Arbeitsergebnisse ausgewertet werden.

1.3 Sprachbildung als Querschnittsaufgabe

Für die Umsetzung der Querschnittsaufgabe Sprachbildung im Rahmen des Fachunterrichts sind die im allgemeinen Teil des Bildungsplans niedergelegten Grundsätze relevant. Die Darstellung und die Erläuterung fachbezogener sprachlicher Kompetenzen erfolgen in der Kompetenzmatrix Sprachbildung. Innerhalb der Kerncurricula werden die zentralen sprachlichen Kompetenzen durch Verweise einzelnen Themen- bzw. Inhaltsbereichen zugeordnet, um die Planung eines sprachsensiblen Fachunterrichts zu unterstützen.

2 Kompetenzen und Inhalte im Fach Sport

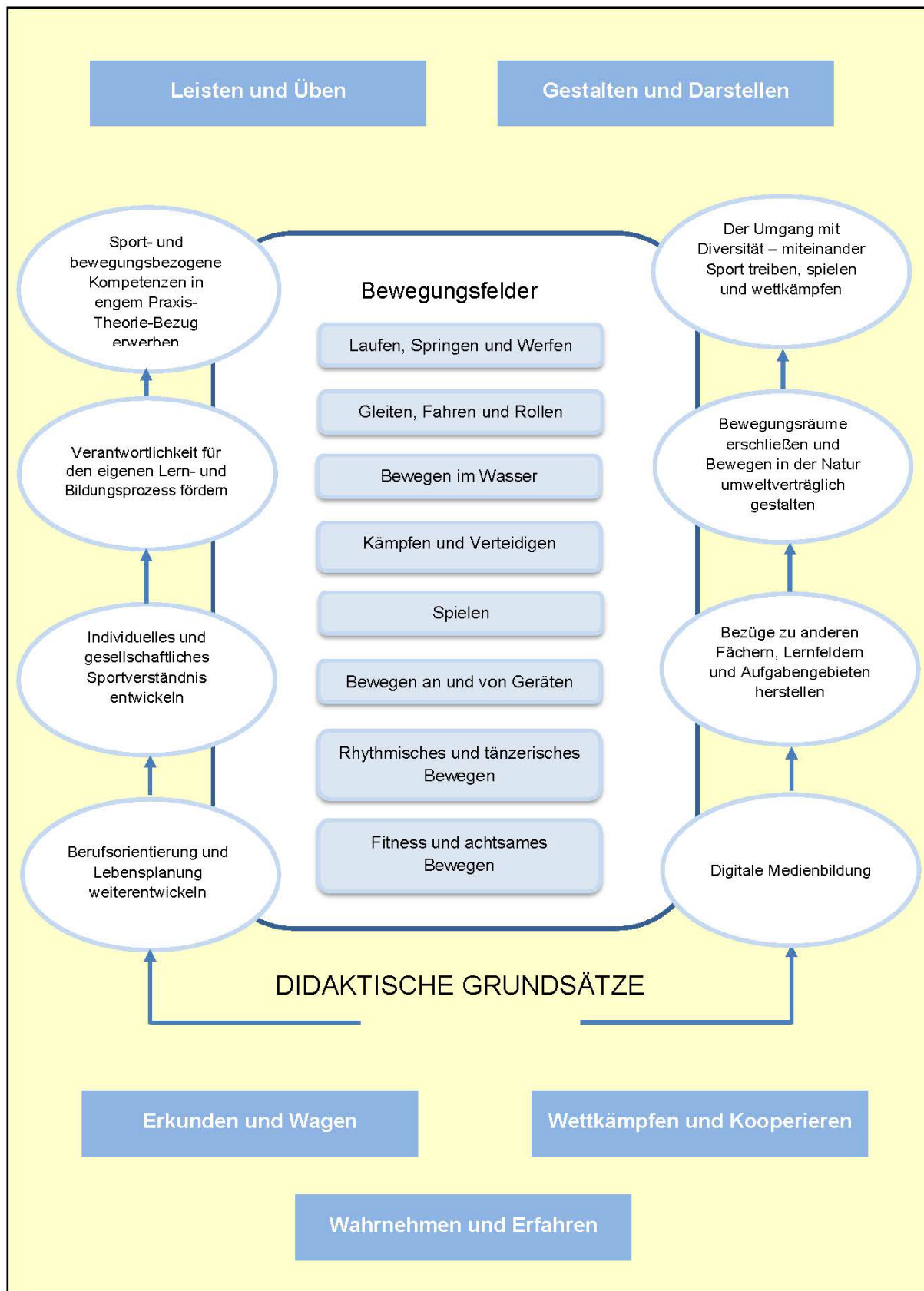
Die Inhalte des Sportunterrichts werden in Bewegungsfeldern systematisiert. Der Begriff des Bewegungsfeldes umfasst Sportarten in ihren schulischen Ausformungen, weist aber auf Gestaltungsmöglichkeiten jenseits der Sportarten in dem jeweiligen Feld hin. Bewegungsfelder ermöglichen die Berücksichtigung von Veränderungen in der sport- und bewegungsbezogenen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler sowie sportartenunabhängige und -übergreifende Inhalte. Die Inhalte der Bewegungsfelder werden mit den Kompetenzen und mit den didaktischen Grundsätzen verknüpft, um die im Sportunterricht gesetzten Aufgaben und Ziele zu erreichen.

Schwerpunkte in der Auswahl und der inhaltlichen Ausgestaltung der Bewegungsfelder werden von der Fach- und ggf. der Lehrerkonferenz festgelegt. Grundlage dafür können neben den räumlichen, materiellen und personellen Bedingungen bestehende sportbezogene Traditionen, bestehende oder geplante Profilierungen sowie entsprechende Aussagen des Schulprogramms sein. Dabei sollen Schülerinnen und Schülern systematisch Möglichkeiten eingeräumt werden, bei der Ausgestaltung der Bewegungsfelder mitzuwirken.

Bei der Bearbeitung der Inhalte der Bewegungsfelder in den Jahrgangsstufen 5 bis 10 verbessern und erweitern Schülerinnen und Schüler im Sinne eines spiralförmigen Curriculums die jeweiligen Fähigkeiten auf einem höheren Niveau, das auch die Anschlussfähigkeit an den Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe sichert.

In den Jahrgangsstufen 5 bis 10 muss grundsätzlich jedes Bewegungsfeld zwei Mal schwerpunktmäßig unterrichtet werden; das Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser“ soll mindestens einmal unterrichtet werden, wenn die Möglichkeit dazu besteht. Pro Schulhalbjahr können zwei Schwerpunkte gebildet werden. Die Sport-Fachkonferenz der jeweiligen Schule entscheidet über die Form der Schwerpunktsetzungen.

Die nachfolgende Grafik gibt einen Überblick über Bewegungsfelder, Kompetenzen und didaktische Grundsätze.



2.1 Überfachliche Kompetenzen

Überfachliche Kompetenzen bilden die Grundlage für erfolgreiche Lernentwicklungen und den Erwerb fachlicher Kompetenzen. Sie sind fächerübergreifend relevant und bei der Bewältigung unterschiedlicher Anforderungen und Probleme von zentraler Bedeutung. Die Vermittlung überfachlicher Kompetenzen ist somit die gemeinsame Aufgabe und das gemeinsame Ziel aller Unterrichtsfächer sowie des gesamten Schullebens. Die überfachlichen Kompetenzen lassen sich vier Bereichen zuordnen:

- **Personale Kompetenzen** umfassen Einstellungen und Haltungen sich selbst gegenüber. Die Schülerinnen und Schüler sollen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Wirksamkeit des eigenen Handelns entwickeln. Sie sollen lernen, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, ihr Verhalten zu reflektieren und mit Kritik angemessen umzugehen. Ebenso sollen sie lernen, eigene Meinungen zu vertreten und Entscheidungen zu treffen.
- **Motivationale Einstellungen** beschreiben die Fähigkeit und Bereitschaft, sich für Dinge einzusetzen und zu engagieren. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Initiative zu zeigen und ausdauernd und konzentriert zu arbeiten. Dabei sollen sie Interessen entwickeln und die Erfahrung machen, dass sich Ziele durch Anstrengung erreichen lassen.
- **Lernmethodische Kompetenzen** bilden die Grundlage für einen bewussten Erwerb von Wissen und Kompetenzen und damit für ein zielgerichtetes, selbstgesteuertes Lernen. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Lernstrategien effektiv einzusetzen und Medien sinnvoll zu nutzen. Sie sollen die Fähigkeit entwickeln, unterschiedliche Arten von Problemen in angemessener Weise zu lösen.
- **Soziale Kompetenzen** sind erforderlich, um mit anderen Menschen angemessen umgehen und zusammenarbeiten zu können. Dazu zählen die Fähigkeiten, erfolgreich zu kooperieren, sich in Konflikten konstruktiv zu verhalten sowie Toleranz, Empathie und Respekt gegenüber anderen zu zeigen.

Die in der nachfolgenden Tabelle genannten überfachlichen Kompetenzen sind jahrgangsübergreifend zu verstehen, d. h., sie werden anders als die fachlichen Kompetenzen in den Rahmenplänen nicht für unterschiedliche Jahrgangsstufen differenziert ausgewiesen. Die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler in den beschriebenen Bereichen wird von den Lehrkräften kontinuierlich begleitet und gefördert. Die überfachlichen Kompetenzen sind bei der Erarbeitung des schulinternen Curriculums zu berücksichtigen.

Struktur überfachlicher Kompetenzen	
Personale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler ...)	Lernmethodische Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler ...)
Selbstwirksamkeit ... hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und glaubt an die Wirksamkeit des eigenen Handelns.	Lernstrategien ... geht beim Lernen strukturiert und systematisch vor, plant und organisiert eigene Arbeitsprozesse.
Selbstbehauptung ... entwickelt eine eigene Meinung, trifft eigene Entscheidungen und vertritt diese gegenüber anderen.	Problemlösefähigkeit ... kennt und nutzt unterschiedliche Wege, um Probleme zu lösen.
Selbstreflexion ... schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein und nutzt eigene Potenziale.	Medienkompetenz ... kann Informationen sammeln, aufbereiten, bewerten und präsentieren.
Motivationale Einstellungen (Die Schülerin, der Schüler ...)	Soziale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler ...)
Engagement ... setzt sich für Dinge ein, die ihr/ihm wichtig sind, zeigt Einsatz und Initiative.	Kooperationsfähigkeit ... arbeitet gut mit anderen zusammen, übernimmt Aufgaben und Verantwortung in Gruppen.
Lernmotivation ... ist motiviert, Neues zu lernen und Dinge zu verstehen, strengt sich an, um sich zu verbessern.	Konstruktiver Umgang mit Konflikten ... verhält sich in Konflikten angemessen, versteht die Sichtweisen anderer und geht darauf ein.
Ausdauer ... arbeitet ausdauernd und konzentriert, gibt auch bei Schwierigkeiten nicht auf.	Konstruktiver Umgang mit Vielfalt ... zeigt Toleranz und Respekt gegenüber anderen und geht angemessen mit Widersprüchen um.

2.2 Fachliche Kompetenzen

Fachliche Kompetenzen im Sport umfassen vorrangig die individuell verfügbaren sportpraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, das in der Praxis-Theorie-Integration gewonnene Wissen sowie die im Lern- und Erfahrungsprozess entwickelten Einstellungen.

Die Entwicklung bewegungs- und sportbezogener Kompetenzen ist notwendig, um komplexe Anforderungen und Aufgaben im Sport in variablen Situationen angemessen, erfolgreich, verantwortungsvoll und selbstständig bewältigen zu können. Die Besonderheit im Sport besteht darin, dass sich Kompetenzen überwiegend in motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zeigen, diese jedoch immer motivationale, soziale und kognitive Dispositionen ansprechen bzw. ausdrücken und entsprechende Sprechansätze bieten.

Die Kompetenzen

Die grundlegenden fachlichen Kompetenzen lassen sich analytisch in fünf gleichwertige Kompetenzen unterteilen, die sich teilweise gegenseitig bedingen:

- Leisten und Üben (LÜ);
- Gestalten und Darstellen (GD);
- Erkunden und Wagen (EW);
- Wettkämpfen und Kooperieren (WK);
- Wahrnehmen und Erfahren (WE).

Kompetenzen dieser einzelnen Bereiche können prinzipiell in jedem Bewegungsfeld erworben werden (vgl. Grafik S. 12).

In der Sekundarstufe I entwickeln Schülerinnen und Schüler ihre in der Grundschule erworbenen sportbezogenen Handlungskompetenzen in allen Kompetenzbereichen weiter.

Kompetenz Leisten und Üben

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich Bewegungsaufgaben und sportlichen Handlungsabsichten so zu stellen, dass sie mit ihren individuell vorhandenen Kompetenzen an ihre persönliche (Leistungs-)Grenze stoßen. In diesem Zusammenhang erfahren sie, dass Grenzen durch Üben und Trainieren verschoben werden können.

Die Schülerinnen und Schüler schätzen ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und ihre bewegungsfeldspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten realistisch ein, festigen und erweitern sie und setzen sie funktional ein. Sie entwickeln eigenverantwortliche Handlungsstrategien, die es ihnen ermöglichen, ihre Kompetenzen und sportmotorischen Leistungen zu steigern.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- koordinative und konditionelle Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt entwickelt;
- bewegungsfeldspezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt entwickelt;
- sportmotorisches Können wird durch Üben und Trainieren ausgebildet;
- ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit anderer wird erworben;
- die Fähigkeit, Leistungskriterien zu erkennen, zu akzeptieren, zu verändern und zu erarbeiten, wird entwickelt;
- Übungs- und Trainingsprinzipien werden erprobt, reflektiert und möglichst selbstständig angewendet.

Kompetenz Gestalten und Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich absichtsvoll zu bewegen – d. h., sie nutzen Bewegung bewusst als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel und stellen Bewegungen dar.

Sie stellen ihre Bewegungen unter einen ästhetischen Anspruch und reflektieren den Eindruck, den sie damit erzeugen.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Bewegungsideen werden in gestalterischer Absicht gemeinsam mit anderen erfunden, erprobt und ausgearbeitet;
- verschiedene Ausdrucksformen werden durch Bewegung erprobt und entwickelt;
- Bewegungen werden zu Abfolgen und Choreografien miteinander verbunden und in Vor- und Aufführungen oder als digitales Produkt präsentiert.

Kompetenz Erkunden und Wagen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, entsprechend gestaltete Bewegungsaufgaben als ein Mittel zur Suche nach auf- und anregenden Erlebnissen zu verstehen und einzusetzen.

Sie lassen sich auf erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungsaufgaben ein, suchen entsprechende Bewegungssituationen auf oder stellen sie her und lösen sie. Sie entwickeln ein Risikobewusstsein, nehmen besondere Bewegungserlebnisse wahr und gehen mit Unsicherheit und Angst produktiv um.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- ein Risikobewusstsein wird in dem Sinne entwickelt, dass die Fähigkeit entsteht, die eigenen Bewegungshandlungen in Bezug auf das Risiko des Scheiterns realistisch einzuschätzen;
- die bewegungshemmende, aber auch schützende Wirkung von Angst wird erkannt und es werden niveauspezifische Strategien im Umgang mit Angst beim Lösen von Bewegungsaufgaben entwickelt;
- Gefahren und der Umgang mit Leichtsinns und Überheblichkeit werden thematisiert und bewertet, besonnenes Handeln wird entwickelt;
- Sicherheitsvorkehrungen werden erlernt, um Verletzungsrisiken und Gefahren für sich und andere zu verhindern;
- Kenntnisse werden erworben, damit Material und Ausrüstung funktionsgerecht eingesetzt werden können;
- die Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens in der natürlichen Lebensumwelt werden reflektiert und der respektvolle Umgang damit wird thematisiert;
- die Schülerinnen und Schüler lernen, dass Wagnis und Sicherheit sich wechselseitig bedingen;
- die Schülerinnen und Schüler werden an ihre eigenen Grenzen geführt.

Kompetenz Wettkämpfen und Kooperieren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungen sowohl zur Überbietung als auch zur Unterstützung anderer einzusetzen. Sie achten auch in Wettbewerbssituationen die Gegnerin oder den Gegner, nehmen Rücksicht auf sie bzw. ihn und verhalten sich fair. Sie entwickeln einen gesunden Ehrgeiz beim Wettkämpfen und gehen mit sportlichen Niederlagen und Siegen angemessen um.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Erfahrungen in Bezug auf wettkampforientiertes Sporttreiben werden ermöglicht;
- taktische Fähigkeiten und Regelkenntnisse werden entwickelt;
- der respektvolle Umgang mit unterschiedlichen Voraussetzungen (wie Geschlecht, Herkunft, Konstitution etc.) wird im Handlungsvollzug ausgebildet und nach Möglichkeit thematisiert;
- mit sportlichem Erfolg und Misserfolg, mit Gewinnen und Verlieren wird sensibel umgegangen;
- Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und die Fähigkeit zur Regelakzeptanz werden in und durch Bewegung, Spiel und Sport entwickelt;
- Anlässe werden genutzt, um über Entwicklungen im Breitensport sowie im Leistungs- und Spitzensport (Doping; Sportbetrug; selbst- und fremdgefährdendes Verhalten) zu reflektieren und verantwortungsvolles und ethisch vertretbares Handeln im Sport zu entwickeln.

Kompetenz Wahrnehmen und Erfahren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungsmöglichkeiten bewusst wahrzunehmen und zu steuern, so wird die Identifikation mit dem eigenen Körper gefördert. Durch Bewegungsaufgaben und deren Reflexion wird die Selbstwahrnehmungsfähigkeit geschult. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln so ein differenzierteres Körperbewusstsein.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wahrzunehmen, und erfahren, dass diese in den verschiedenen Bewegungsfeldern unterschiedlich gefordert werden.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- die Schülerinnen und Schüler entwickeln, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, differenzierte Bewegungsvorstellungen und setzen Bewegungsvorgaben um;
- die Schülerinnen und Schüler erfahren und beschreiben Zusammenhänge von Bewegungsbelastung und Körperreaktion und können Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung beschreiben und einordnen;
- die Schülerinnen und Schüler reagieren auf unterschiedliche Reize und schulen ihre Sinneswahrnehmung und ihre Selbstregulationsfähigkeit. Hierbei werden durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben die optische, akustische oder taktile sowie kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung stimuliert;

- die Schülerinnen und Schüler nutzen ihr Körperbewusstsein, um sich körpergerecht und funktional zu bewegen. Sie erfahren die motivierende Wirkung von Bewegung und Sport sowie die Notwendigkeit von Bewegung. Sie lernen, ihren Körper zu akzeptieren und verantwortungsvoll mit ihm umzugehen;
- die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein positives Selbstbild, verbessern ihre Selbsteinschätzung und Selbstregulationsfähigkeit;
- die Schülerinnen und Schüler erkennen zentrale Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden und dem Bewegungshandeln im Sport.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen

In jedem Bewegungsfeld werden die motorischen Fähigkeiten entwickelt. Die auf den folgenden Seiten tabellarisch aufgeführten Mindestanforderungen benennen Kompetenzen, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollen. Sie entsprechen der Note „ausreichend“. Der Unterricht ist so zu gestalten, dass die Schülerinnen und Schüler Gelegenheit erhalten, auch höhere und höchste Anforderungen zu erfüllen. Die Mindestanforderungen am Ende des Ausbildungsganges gelten, sofern das Bewegungsfeld in der Sekundarstufe I mindestens zwei Mal unterrichtet wurde.

Bewegungsfeld 1 (B1): Laufen, Springen und Werfen

Mindestanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6	Mindestanforderungen am Ende des Ausbildungsganges (ESA / MSA / Übergang in die Studienstufe)
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
<ul style="list-style-type: none"> • haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an; • organisieren sich weitgehend selbstständig und lernen in vorgegebenen Situationen meist eigenständig; • führen Bewegungen des Laufens, Springens und Werfens in Bezug auf die qualitativen Bewegungsmerkmale und die Ausprägung der Funktionsphasen ihrer Altersgruppe entsprechend angemessen aus; • haben Erfahrungen in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen; • legen eine Kurzstrecke (50 m) in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz zurück; • führen den Hochstart aus; • erbringen eine Ausdauerleistung; • können bei der Pendelstaffel den Staffeltausch regelgerecht ausführen; • laufen rhythmisch über kleine Hindernisse; • lösen unterschiedliche läuferische Bewegungsaufgaben, die der Fortbewegung dienen; • springen hoch und weit sowie einbeinig ab; • wenden die Grobform des Schlagwurfes an, mit dem Ziel, möglichst weit zu werfen; • wenden grundlegende Fähigkeiten des Laufens, Springens und Werfens in anderen Situationen an; • kombinieren Bewegungshandlungen des Laufens, Springens und Werfens zielgerichtet miteinander; • halten vorgegebene (Wettkampf-)Regeln auf mittlerer Komplexitätsstufe ein und reflektieren sie; • benennen wichtige Elemente einer Bewegung aus dem Lauf-, Sprung- oder Wurfbereich; • haben Kenntnis über den Zusammenhang von Üben und Trainieren sowie Leistungssteigerung. 	<ul style="list-style-type: none"> • haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an; • lösen weitgehend selbstständig und funktional Bewegungsaufgaben zum Laufen, Springen und Werfen auf einem mittleren Niveau; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung beim Laufen, Springen und Werfen mindestens eine mittlere Qualitätsstufe; • legen eine Kurzstrecke (mindestens 75 m) in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz zurück; • führen den Tiefstart in Grobform aus; • nutzen Wechselräume beim Staffellauf aus; • erbringen eine Ausdauerleistung; • überlaufen rhythmisch Hindernisse; • springen weit und hoch nach einem funktionalen Anlauf (dynamischer Steigerungslauf) und einem einbeinigen Absprung; • vollziehen elementare Würfe aus der Körperdrehung und führen die Schlagwurftechnik mit einem funktionalen Anlauf aus; • wenden grundlegende Fähigkeiten des Laufens, Springens und Werfens in anderen Situationen an; • halten vorgegebene (Wettkampf-)Regeln auf mittlerer Komplexitätsstufe ein und reflektieren sie; • nennen Funktionen einer leichtathletischen Bewegung und erkennen deren zentralen Nutzen; • reflektieren die Qualität leichtathletischer Bewegungen in Ansätzen und nehmen ggf. Bewegungskorrekturen vor; • haben Kenntnis über den Zusammenhang von Üben und Trainieren sowie Leistungssteigerung.

Bewegungsfeld 2 (B2): Gleiten, Fahren und Rollen

Mindestanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6	Mindestanforderungen am Ende des Ausbildungsganges (ESA / MSA / Übergang in die Studienstufe)
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an; • kennen die sportartspezifischen Verkehrsregeln; • reagieren auf Gefahrensituationen angemessen (fangen z. B. Stürze aus geringer Höhe und geringem Tempo kontrolliert sowie sicher ab); • organisieren sich weitgehend selbstständig und lernen in vorgegebenen Situationen meist eigenständig; • führen Gleit-, Fahr- und Rollbewegungen in Bezug auf die qualitativen Bewegungsmerkmale und die Ausprägung der Funktionsphasen mit einer für diese Altersgruppe angemessenen Güte aus; • verfügen über Grundfertigkeiten im Gleit- oder Rollsport und übertragen diese auf andere Situationen; • bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort, führen gezielt Richtungsänderungen aus und beschleunigen, stoppen/bremsen kontrolliert; • lösen Bewegungsaufgaben, die der Fortbewegung dienen; • benennen wichtige Elemente einer Gleit-, Fahr- und Rollbewegung; • setzen Material und Ausrüstung funktionsgerecht ein; • wissen um die Bedeutung des Zusammenhangs von Erlebnismöglichkeit und Umweltverträglichkeit. 	<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an; • kennen die sportartspezifischen Verkehrsregeln; • erkennen mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken und gehen damit angemessen um; • lösen weitgehend selbstständig und funktional Bewegungsaufgaben zum Gleiten, Fahren und Rollen auf einem mittleren Niveau; • zeigen in ihren Gleit-, Fahr- und Rollbewegungen mindestens eine mittlere Qualitätsstufe; • wenden erweiterte Bewegungsfähigkeiten (z. B. Rückwärtsfahren, Übersetzen beim Kurvenfahren, Überwinden von Hindernissen) situations- und geschwindigkeitsangemessen an; • vollziehen Fertigkeiten des Beschleunigens, Lenkens und Abbremsens auch bei variierenden Rahmenbedingungen sicher; • erbringen eine bewegungsfeldspezifische Ausdauerleistung; • nennen Funktionen von Gleit-, Fahr- und Rollbewegungen und erkennen deren zentralen Nutzen; • reflektieren die Qualität von Gleit-, Fahr- und Rollbewegungen in Ansätzen, nehmen ggf. Bewegungskorrekturen vor; • setzen Material und Ausrüstung funktionsgerecht ein; • wissen um die Bedeutung des Zusammenhangs von Erlebnismöglichkeit und Umweltverträglichkeit.

Bewegungsfeld 3 (B3): Bewegen im Wasser

Mindestanforderungen nach absolviertem Wahlmodul Grundlagen	Mindestanforderungen am Ende des Ausbildungsganges (ESA / MSA / Übergang in die Studienstufe)
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
<ul style="list-style-type: none"> • kennen die Baderegeln; • verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich; • organisieren sich weitgehend selbstständig und lernen in vorgegebenen Situationen meist eigenständig; • führen Schwimmbewegungen in Bezug auf die qualitativen Bewegungsmerkmale und die Ausprägung der Funktionsphasen mit einer für diese Altersgruppe angemessenen Güte aus; • erfüllen die Anforderungen des Jugendschwimmabzeichens „Bronze“; • lösen Bewegungsaufgaben im Wasser, die der Fortbewegung und der Orientierung im Raum dienen; • können sich in Bauch- und Rückenlage im Wasser fortbewegen; • führen die Grundtechnik in einem Schwimmstil aus; • springen vom Beckenrand und Startblock oder Brett in das Wasser; • tauchen in die Tiefe und in die Weite; • benennen wichtige Elemente einer Bewegung im und am Wasser. 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen die Baderegeln; • verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich; • organisieren sich selbstständig und lernen in vorgegebenen Situationen eigenständig; • führen Bewegungen in Bezug auf die qualitativen Bewegungsmerkmale und die Ausprägung der Funktionsphasen mit einer für diese Altersgruppe angemessenen Güte aus; • lösen Bewegungsaufgaben im Wasser, die der Fortbewegung und der Orientierung im Raum dienen; • nennen Funktionen von Bewegungen im Wasser und erkennen deren zentralen Nutzen; • reflektieren die Qualität der Bewegungen in Ansätzen und nehmen ggf. Bewegungskorrekturen vor; <p><u>Je nach Schwerpunktsetzung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • können mindestens zwei Schwimmtechniken aus Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik ausführen; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung, z. B. beim Schwimmstil, eine mittlere Qualitätsstufe; • vollziehen Fertigkeiten eines Spiels im Wasser angemessen; • tauchen in die Tiefe und in die Weite; • führen verschiedene Sprünge vom Brett und/oder vom Sprungturm aus; • verfügen über Techniken der Selbst- und Fremddrettung und wenden diese situativ sowie funktional angemessen an; • können Figuren des Synchronschwimmens ausführen und selbstständig eine Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) entwickeln; • können Bewegungen der Fitnessformen im Wasser ausführen und kombinieren.

Bewegungsfeld 4 (B4): Kämpfen und Verteidigen

Mindestanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6	Mindestanforderungen am Ende des Ausbildungsganges (ESA / MSA/ Übergang in die Studienstufe)
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
<ul style="list-style-type: none"> • berücksichtigen im Zweikampfverhalten die Achtung und den Respekt vor der/dem anderen als konstitutives Element des Zweikampfsports und achten dabei sowohl auf die eigene körperliche Unversehrtheit als auch auf die der anderen; • haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen (z. B. Sichern und aktive Hilfe beim Fallen) und wenden sie an; • organisieren sich weitgehend selbstständig und lernen in vorgegebenen Situationen meist eigenständig; • führen einfache Fall- und Wurfübungen durch; • führen Bewegungen in Kampfformen in Bezug auf die qualitativen Bewegungsmerkmale und die Ausprägung der Funktionsphasen mit einer für diese Altersgruppe angemessenen Güte aus; • zeigen situationsgerechte Lösungen zur Erhaltung des eigenen Gleichgewichts und zur Verteidigung des Raums und Materials; • kombinieren kämpferische Bewegungshandlungen (z. B. Konter- und Ausweichbewegungen, Leerlaufenlassen usw.) am Boden und im Stand zielgerichtet miteinander; • übertragen soziale und motorische Erfahrungen auf andere Bewegungsbereiche; • kämpfen nach vorgegebenen oder gemeinsam vereinbarten Regeln auf einfacher Komplexitätsstufe, reflektieren und modifizieren sie in Ansätzen sinnvoll; • benennen wichtige Elemente einer kampfbezogenen Bewegung; • gehen mit Sieg und Niederlage verantwortungsvoll um. 	<ul style="list-style-type: none"> • berücksichtigen im Zweikampfverhalten die Achtung und den Respekt vor dem anderen als konstitutives Element des Zweikampfsports und achten dabei sowohl auf die eigene körperliche Unversehrtheit als auch auf die der anderen; • haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen (z. B. Sichern und aktive Hilfe beim Fallen) und wenden sie an; • lösen weitgehend selbstständig und funktional Kampfaufgaben auf einem mittleren Niveau; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung bei Fall-, Wurf- und Bodentechniken (Kontaktkampfsport) oder Angriffs- und Abwehrtechniken (Distanzkampfsport) eine mittlere Qualitätsstufe; • wenden Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf- und Bodentechniken (Kontaktkampfsport) oder Angriffs- und Abwehrtechniken (Distanzkampfsport) in einem Übungskampf am Boden / im Stand oder in einer ausgewählten Kampfsportart an; • übertragen soziale und motorische Erfahrungen auf andere Bewegungsbereiche; • kämpfen nach vorgegebenen oder gemeinsam vereinbarten Regeln auf mittlerer Komplexitätsstufe, reflektieren und modifizieren sie in Ansätzen sinnvoll; • nennen Funktionen kampfbezogener Bewegungen und erkennen deren zentralen Nutzen; • reflektieren die Qualität von kämpferischen Bewegungen in Ansätzen, nehmen ggf. Bewegungskorrekturen vor; • haben sich mit der Ambivalenz von Zweikampf und Selbstverteidigung sowie dem Problem von Aggression und körperlicher Gewalt auseinandergesetzt; • gehen mit Sieg und Niederlage verantwortungsvoll um.

Bewegungsfeld 5 (B5): Spielen

Mindestanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6	Mindestanforderungen am Ende des Ausbildungsganges (ESA / MSA / Übergang in die Studienstufe)
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
<ul style="list-style-type: none"> • organisieren sich weitgehend selbstständig und lernen in vorgegebenen Situationen meist eigenständig; • führen Bewegungen in Sportspielen in Bezug auf die qualitativen Bewegungsmerkmale und die Ausprägung der Funktionsphasen mit einer für diese Altersgruppe angemessenen Güte aus; • wenden verschiedene Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen, Passen, Prellen, Dribbeln, Schlagen und Schießen) mit unterschiedlichen Spielgeräten sowie in unterschiedlichen Spielsituationen an; • orientieren sich im Raum, schaffen und nutzen „freie Räume“; • beherrschen einfache taktische Anforderungen (u. a. Angriffs- und Verteidigungsverhalten); • erkennen Spielideen und setzen diese in Mannschaften um; • beachten Mit- und Gegenspieler und gestalten die eigene Spielrolle danach; • übertragen technische Grundfertigkeiten sowie spielerische Bewegungserfahrungen auf andere Situationen; • verfügen über Regelkenntnisse, halten vorgegebene Regeln auf mittlerer Komplexitätsstufe ein, reflektieren sie und modifizieren sie in Ansätzen sinnvoll, indem sie sie an räumliche und individuelle Gegebenheiten anpassen; • benennen wichtige Elemente einer Bewegung und erkennen Spielzüge in ihren Grundzügen; • beteiligen sich aktiv, teilweise selbstständig an der Organisation der Spiele; • verhalten sich fair und gehen mit Sieg und Niederlage verantwortungsvoll um. 	<ul style="list-style-type: none"> • lösen weitgehend selbstständig und funktional Bewegungsaufgaben auf einem mittleren Niveau; • zeigen in ihrer spieltechnischen und -taktischen Bewegungsausführung mindestens eine mittlere Qualitätsstufe; • wenden spieltechnische Fertigkeiten sowie grundlegende taktische Fähigkeiten individuell und in der Gruppe in ausgewählten Sportarten sicher an und variieren diese ansatzweise; • verfügen über Regelkenntnisse, halten ein komplexes Regelwerk ein, legen es reflexiv aus, modifizieren es zielgerichtet und vermeiden bewusst Regelverstöße; • variieren ein einfaches Regelspiel und passen es an räumliche sowie individuelle Bedingungen an; • leiten Spiele als Schiedsrichterin/Schiedsrichter, legen das Regelwerk angemessen aus und respektieren Schiedsrichterentscheidungen; • übertragen technische Grundfertigkeiten sowie spielerische Bewegungserfahrungen auf andere Situationen; • initiieren und organisieren selbstständig Bewegungs- und Sportspiele; • nennen Funktionen einer Bewegung und von Spielzügen und erkennen deren zentralen Nutzen; • reflektieren die Qualität von Bewegungen und des Spielniveaus in Ansätzen und nehmen ggf. Bewegungs-/Taktikkorrekturen vor; • verhalten sich fair und gehen mit Sieg sowie Niederlage verantwortungsvoll um.

Bewegungsfeld 6 (B6): Bewegen an und von Geräten

Mindestanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6	Mindestanforderungen am Ende des Ausbildungsganges (ESA / MSA / Übergang in die Studienstufe)
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
<ul style="list-style-type: none"> • wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung; • kennen Gesundheits- und Sicherheitsaspekte bei Akrobatikübungen und wenden diese an; • organisieren sich weitgehend selbstständig und lernen in vorgegebenen Situationen meist eigenständig; • führen Bewegungen rollend, drehend, balancierend, laufend, schwingend, kletternd, hangelnd, überschlagend, stützend, springend, fliegend und landend an Geräten sowie Gerätearrangements durch; • führen turnerische/akrobatische Bewegungen in Bezug auf die qualitativen Bewegungsmerkmale und die Ausprägung der Funktionsphasen mit einer für diese Altersgruppe angemessenen Güte aus; • präsentieren grundlegende turnerische und akrobatische Fertigkeiten sowie deren Verbindung in Form einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkür; • übertragen grundlegende Bewegungserfahrungen im Rollen, Drehen, Balancieren, Laufen, Schwingen, Klettern, Hangeln, Überschlagen, Stützen, Springen, Fliegen und Landen auf andere Situationen; • benennen wichtige Elemente einer turnerischen/akrobatischen Bewegung; • geben konstruktives Feedback zu Präsentationen; • können Schwierigkeitsgrade und Risiken turnerischer/akrobatischer Herausforderungen einschätzen und abwägen; • kennen Gestaltungsparameter zur Erstellung einer Kür. 	<ul style="list-style-type: none"> • wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung; • lösen weitgehend selbstständig und funktional turnerische Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätearrangements auf einem mittleren Niveau; • führen Grundfertigkeiten im Rollen, Drehen, Balancieren, Laufen, Schwingen, Klettern, Hangeln, Überschlagen, Stützen, Springen, Fliegen und Landen sowie an Geräten und Gerätearrangements sicher durch und variieren diese ansatzweise; • zeigen in ihrer turnerischen Bewegungsausführung mindestens eine mittlere Qualitätsstufe; • präsentieren grundlegende turnerische und akrobatische Fertigkeiten sowie deren Verbindung in Form einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkür / eines Runs; • übertragen grundlegende Bewegungserfahrungen im Rollen, Drehen, Balancieren, Laufen, Schwingen, Klettern, Hangeln, Überschlagen, Stützen, Springen, Fliegen und Landen auf andere Situationen; • nennen Funktionen einer turnerischen Bewegung und erkennen deren zentralen Nutzen; • reflektieren die Qualität turnerischer Bewegungen in Ansätzen und nehmen ggf. Bewegungskorrekturen vor; • geben konstruktives Feedback zu Präsentationen; • können Schwierigkeitsgrade und Risiken turnerischer/akrobatischer Herausforderungen einschätzen und abwägen; • kennen spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen im Turnen/Parkour; • kennen Gestaltungsparameter zur Erstellung einer Kür / eines Runs.

Bewegungsfeld 7 (B7): Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

Mindestanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6	Mindestanforderungen am Ende des Ausbildungsganges (ESA / MSA / Übergang in die Studienstufe)
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
<ul style="list-style-type: none"> • organisieren sich weitgehend selbstständig und lernen in vorgegebenen Situationen meist eigenständig; • lösen tänzerische und rhythmische Bewegungsaufgaben und setzen Bewegungskombinationen um; • führen Bewegungen in Bezug auf die qualitativen Bewegungsmerkmale und den Ausdruck mit einer für diese Altersgruppe angemessenen Güte aus; • setzen tänzerische Bewegungselemente und -folgen nach einem einfachen vorgegebenen Rhythmus um und variieren Teile davon ansatzweise; • finden zu verschiedenen Musikbeispielen und Tempi passende Bewegungen und stellen diese dar; • führen einfache Bewegungen synchron und rhythmisch aus und verbinden sie miteinander; • präsentieren kleine Bewegungsgestaltungen einzeln oder in der Gruppe; • übertragen grundlegende tänzerische Bewegungselemente auf andere Situationen; • benennen wichtige Elemente einer tänzerischen Bewegung; • kennen Gestaltungsparameter zur Erstellung einer Choreografie. 	<ul style="list-style-type: none"> • lösen weitgehend selbstständig und funktional tänzerische und rhythmische Bewegungsaufgaben auf einem mittleren Niveau; • zeigen in ihrer technischen und rhythmischen Bewegungsausführung mindestens eine mittlere Qualitätsstufe; • koordinieren einfache Arm- und Beinbewegungen und nutzen unterschiedlichen Ebenen (Bodenteile oder Sprünge); • stellen die wechselseitigen Beziehungen zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung her; • vollziehen tänzerische Fertigkeiten sicher und variieren diese ansatzweise; • kombinieren im Rahmen einer vorgegebenen Choreografie grundlegende Bewegungselemente und Schrittfolgen einzeln sowie in der Gruppe nach einem vorgegebenen Rhythmus unter Ausnutzung verschiedener Raumwege zu einer Bewegungsabfolge; • präsentieren eine vorgegebene oder selbst entwickelte Bewegungsgestaltung einzeln oder in Kooperation mit anderen Schülerinnen und Schülern; • übertragen grundlegende tänzerische Bewegungselemente auf andere Situationen; • kennen unterschiedliche Tanzstile sowie ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen in der Grobform; • reflektieren die Qualität tänzerisch-rhythmischer Bewegungen in Ansätzen und nehmen ggf. Bewegungskorrekturen vor.

Bewegungsfeld 8 (B8): Fitness und achtsames Bewegen

Mindestanforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 6	Mindestanforderungen am Ende des Ausbildungsganges (ESA / MSA / Übergang in die Studienstufe)
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen Grundsätze zur Vermeidung von Überlastung und Fehlbelastung durch unsachgemäßen Körpereinsatz und können diese bewusst vermeiden; • organisieren sich weitgehend selbstständig und lernen in vorgegebenen Situationen meist eigenständig; • führen Bewegungen in Bezug auf die qualitativen Bewegungsmerkmale und die Ausprägung der Funktionsphasen mit einer für diese Altersgruppe angemessenen Güte aus; • lösen Bewegungsaufgaben, die der Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und/oder der Entspannung dienen; • stützen und halten das eigene Körpergewicht über einen angemessenen Zeitraum; • verfügen über eine angemessene Körperspannung und kennen Maßnahmen zu deren Verbesserung; • führen Übungen zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch; • erbringen eine Ausdauerleistung von ca. 10 Minuten; • kennen Bestandteile von Aufwärmprogrammen und führen sie allein oder mit einer Partnerin bzw. einem Partner durch; • können den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen und steuern; • kombinieren Bewegungshandlungen zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie zur Entspannung zielgerichtet miteinander; • übertragen Bewegungserfahrungen zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie zum achtsamen Bewegen auf andere Situationen; • benennen wichtige Elemente einer Bewegung; • nehmen Reaktionen des Körpers bei Belastung und Entspannung wahr und können diese deuten (z. B. Puls, Atemfrequenz, Muskeltonus); • kennen unterschiedliche Durchführungs- und Organisationsformen von Fitnesstraining. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen Grundsätze zur Vermeidung von Überlastung und Fehlbelastung durch unsachgemäßen Körpereinsatz und können diese bewusst vermeiden; • lösen weitgehend selbstständig und funktional Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie zum Entspannen auf einem mittleren Niveau; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung mindestens eine mittlere Qualitätsstufe; • führen verschiedene Übungen und Aufgaben zur Herstellung körperlicher Anspannungs- und Entspannungszustände einzeln oder in Kooperation mit anderen durch; • erbringen altersgemäße Leistungen im Bereich der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und wissen ansatzweise, wie sie diese verbessern können; • planen ein einfaches Aufwärmprogramm und führen es allein oder mit einer Partnerin bzw. einem Partner durch; • nehmen Reaktionen des Körpers bei Belastung und Entspannung wahr und können diese regulieren (z. B. Puls, Atemfrequenz, Muskeltonus); • übertragen Bewegungserfahrungen zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie zum achtsamen Bewegen auf andere Situationen; • kennen anatomische Strukturen, benennen Funktionen einer Bewegung und erkennen deren zentralen Nutzen; • kennen systematische Trainingsformen zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten; • reflektieren die Qualität konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und Entspannungsformen in Ansätzen und nehmen ggf. Bewegungskorrekturen vor; • kennen die positive Wirkung von Bewegung auf die Selbstregulationsfähigkeit (exekutive Funktionen).

Digitale Kompetenzen

Die nachfolgende Verknüpfung der im KMK-Kompetenzrahmen aufgeführten *Kompetenzen für die digitale Welt* mit den fachlichen Kompetenzen, im Hinblick auf die Entwicklung, insbesondere Erweiterung und Intensivierung von Lehr-Lern-Prozessen (z. B. zur kognitiven Aktivierung, zur Übung von Fertigkeiten), zeigt dieses beispielhaft auf:

Kompetenzen		Umsetzung in der unterrichtlichen Praxis
Leisten und Üben		
1.3. Speichern und Abrufen	<ul style="list-style-type: none">• koordinative und konditionelle Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt entwickelt;• bewegungsfeldspezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt entwickelt.	<ul style="list-style-type: none">• mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse
5.2. Werkzeuge bedarfsgerecht einsetzen		
5.4. Digitale Werkzeuge und Medien zum Lernen, Arbeiten und Problemlösen nutzen		
Gestalten und Darstellen		
3.1. Entwickeln und Produzieren	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungen werden zu Abfolgen und Choreografien miteinander verbunden und in Vor- und Aufführungen oder als digitales Produkt präsentiert.	<ul style="list-style-type: none">• Erstellung digitaler Produkte
3.2. Weiterverarbeiten und Integrieren		
3.3. Rechtliche Vorgaben beachten		
Wahrnehmen und Erfahren		
5.4. Digitale Werkzeuge und Medien zum Lernen, Arbeiten und Problemlösen nutzen	<ul style="list-style-type: none">• Die Schülerinnen und Schüler entwickeln, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, differenzierte Bewegungsvorstellungen und setzen Bewegungsvorgaben um.	<ul style="list-style-type: none">• mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

2.3 Inhalte

Das Kerncurriculum legt in den jeweiligen Bewegungsfeldern Inhalte verbindlich fest und bietet zusätzliche inhaltliche Optionen.

Diese Inhalte eignen sich besonders gut, um die fachlichen Kompetenzen (Kompetenzbereiche und bewegungsfeldspezifische Kompetenzen) zu verbessern bzw. zu erreichen.

Das Kerncurriculum benennt lediglich zentrale Inhalte. Der didaktische Ansatz, der methodische Weg und der zeitliche Umfang, der für einen Inhalt vorgesehen ist, liegen in der Zuständigkeit der einzelnen Lehrkraft.

In der Sekundarstufe I muss jedes Bewegungsfeld, mit Ausnahme von Bewegungsfeld 3 „Bewegen im Wasser“, mindestens einmal grundlegend und einmal vertiefend thematisiert werden.

Dabei soll in den **Jahrgängen 5 und 6** auf die Erfahrungen aus der Grundschule aufgebaut werden und die Grundlagen sollen in den Bewegungsfeldern für eine vertiefende und speziellere Auseinandersetzung gelegt werden. Es gibt daher für **jedes Bewegungsfeld** jeweils ein **Pflichtmodul**.

Eine Ausnahme bildet das Bewegungsfeld 3: Sofern Schwimmunterricht in Jahrgangsstufe 5 und/oder Jahrgangsstufe 6 stattfindet, muss das zutreffende Wahlmodul zu Bewegungsfeld 3 unterrichtet werden.

In den **Jahrgangsstufen 7–10** müssen erneut **alle Bewegungsfelder (außer BF3)** **mindestens ein weiteres Mal** unterrichtet werden. Für diese Jahrgangsstufen existiert pro Bewegungsfeld in der Regel ein weiteres Pflichtmodul.

Ausnahmen:

- In Bewegungsfeld 4 gibt es zwei Wahlpflichtmodule, von denen eines umgesetzt werden muss.
- In Bewegungsfeld 5 gibt es zwei Pflichtmodule, die beide umgesetzt werden müssen.

Pro Schuljahr sollen mindestens zwei der insgesamt acht Pflichtmodule für Jahrgänge 7–10 umgesetzt werden, sodass alle Pflichtmodule spätestens mit Ende der Jahrgangsstufe 10 unterrichtet wurden.

Es bleiben ausreichend Gestaltungsmöglichkeiten, Inhalte zu vertiefen oder weitere Inhalte der Bewegungsfelder zu thematisieren. Dies können auch spezielle Sportarten oder neuartige Bewegungsformen sein.

Schwerpunkte in der Auswahl sowie der inhaltlichen Ausgestaltung der Bewegungsfelder werden von der Fachkonferenz festgelegt und im schulinternen Curriculum verankert.

Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen und Werfen			
5/6	1.1 Pflichtmodul Grundlagen: Laufen, Springen und Werfen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsförderung Sprachbildung <div>1 7 9 E2</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Bio Phy</div>	Leitgedanken <p>Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden mit Laufen, Springen und Werfen die Grundformen menschlicher Bewegung thematisiert. Sie werden primär als leichtathletische Disziplinen in unterschiedlichster Ausprägung, aber auch als Bewegungsformen von sportartübergreifender Bedeutung verstanden, die mit verschiedenen unterrichtlichen Aufgaben und Zielen verbunden werden. Neben der Erweiterung und Vervollkommnung des Repertoires im Bereich der Techniken und Disziplinen (u. a. Laufschnelligkeit, Laufausdauer sowie Wurf- und Sprungkraft) eröffnet das Bewegungsfeld Möglichkeiten zur Spezialisierung. Orientierungs- und Crossläufe oder Triathlon führen dazu, Natur und Umgebung als Bewegungsraum zu erfahren, und fördern die allgemeine aerobe Ausdauer, die wegen ihrer positiven gesundheitlichen Wirkungen einen besonders hohen Stellenwert hat.</p>	Kompetenzen <div>B1</div> <div>LÜ WK WE</div> Fachbegriffe <p>Fußaufsatz, Hochstart, Körpermitte, Körperschwerpunkt, Seitenstechen, Startsignal</p> Fachinterne Bezüge <div>5.1 Grundlagen: Spielen</div> <div>8.1 Grundlagen: Fitness und achtsames Bewegen</div>	
	Hinweise <ul style="list-style-type: none"> Sofern im schulischen Umfeld keine normgerechten Wettkampfanlagen vorhanden sind, müssen alternative Lösungen drinnen oder draußen gefunden werden. 		
	Grundlagen Laufen <ul style="list-style-type: none"> Laufspiele variables Laufen (z. B. Variation der Schrittlänge, des Fußaufsatzes, der Körpermitte oder der Armbewegung) rhythmisches Laufen (etwa Laufen im Takt oder Slalomlaufen) ausdauerndes Laufen („lang und langsam“) schnelles Laufen („kurz und schnell“) Springen <ul style="list-style-type: none"> spielerisches Springen rhythmisches Springen (z. B. über Bänke, Kisten) Zielspringen (etwa in Reifen/Zonen, auf Matten) Überspringen (von Kästen/Hindernissen) hohes und weites Springen (auf einen Kasten/Mattenberg, auf/von Treppenstufen) Werfen <ul style="list-style-type: none"> Wurfspiele (z. B. Dosenwerfen, Hütchenball) zielgerichtetes Werfen (etwa Ringe auf Hütchen) hohes und weites Werfen 		
	Laufen <ul style="list-style-type: none"> Pendelstaffel Laufen über Hindernisse 50-m-Sprint mit Hochstart Ausdauerlauf optional <ul style="list-style-type: none"> Orientierungslauf Staffellauf 		

	<div> <p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung unterschiedlicher Ausführungsmöglichkeiten • Weitsprung mit einbeinigem Absprung • Hochspringen mit einbeinigem Absprung </div> <div> <p>Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung unterschiedlicher Materialien und Ausführungsmöglichkeiten • Werfen ohne und mit Anlauf • Schlagballweitwurf </div> <div> <p>Wettkämpfen</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>verschiedene Wettbewerbs- und Wettkampfformen</i> • <i>Bundesjugendspiele</i> </div> <div> <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • funktionale Merkmale von Lauf-, Sprung- und Wurfbewegungen • regelgerechte Durchführung der Disziplinen • Zusammenhang von Üben und Trainieren sowie Leistungssteigerung • Zusammenhang von körperlicher Belastung und Körperreaktionen, z. B. beim Ausdauerlauf <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Leistungen abrufen in Wettbewerben bzw. -kämpfen</i> • <i>Umgang mit Wettbewerbs- und Wettkampferfahrungen wie Sieg und Niederlage</i> </div> <div> <p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insbesondere durch Ausdauer- und Krafttraining (SDG 3) <p><u>D</u></p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> </div>		
--	---	--	--

Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen und Werfen

7–10

1.2 Pflichtmodul Vertiefung: Laufen, Springen und Werfen / Leichtathletik

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<div>Leitperspektiven</div> <div><div>W</div><div>BNE</div><div>D</div></div> <div>Aufgabengebiete</div> <div><div>• Gesundheitsförderung</div></div> <div>Sprachbildung</div> <div><div>1</div><div>7</div><div>9</div><div>E2</div></div> <div>Fachübergreifende Bezüge</div> <div><div>Bio</div><div>Phy</div></div>	<div>Leitgedanken</div> <div>Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden mit Laufen, Springen und Werfen die Grundformen menschlicher Bewegung thematisiert. Sie werden primär als leichtathletische Disziplinen in unterschiedlichster Ausprägung, aber auch als Bewegungsformen von sportartübergreifender Bedeutung verstanden, die mit verschiedenen unterrichtlichen Aufgaben und Zielen verbunden werden. Neben der Erweiterung und Vervollkommenung des Repertoires im Bereich der Techniken und Disziplinen (u. a. Laufschnelligkeit, Laufausdauer sowie Wurf- und Sprungkraft) eröffnet das Bewegungsfeld Möglichkeiten zur Spezialisierung. Orientierungs- und Crossläufe oder Triathlon führen dazu, Natur und Umgebung als Bewegungsraum zu erfahren, und fördern die allgemeine aerobe Ausdauer, die wegen ihrer positiven gesundheitlichen Wirkungen einen besonders hohen Stellenwert hat.</div> <div>Hinweise</div> <div><div>• Sofern im schulischen Umfeld keine normgerechten Wettkampfanlagen vorhanden sind, müssen alternative Lösungen drinnen oder draußen gefunden werden.</div></div> <div>Grundlagen</div> <div>Laufen</div> <div><div>• Laufspiele</div><div>• variables Laufen (z. B. Variation der Schrittlänge, des Fußaufsatzes, der Körpermitteigung oder der Armbewegung)</div><div>• rhythmisches Laufen (etwa Laufen im Takt oder Slalomlaufen)</div><div>• ausdauerndes Laufen („lang und langsam“)</div><div>• schnelles Laufen („kurz und schnell“)</div></div> <div>Springen</div> <div><div>• spielerisches Springen</div><div>• rhythmisches Springen (z. B. über Bänke, Kisten etc.)</div><div>• Zielspringen (etwa in Reifen/Zonen, auf Matten)</div><div>• Überspringen (von Kästen/Hindernissen)</div><div>• hohes und weites Springen (auf einen Kasten/Mattenberg, auf/von Treppenstufen)</div><div>• Sprungkrafttraining</div></div> <div>Werfen</div> <div><div>• Wurfspiele</div><div>• zielgerichtetes Werfen</div><div>• hohes und weites Werfen und Stoßen mit unterschiedlichen Wurfgeräten</div></div> <div>Laufen</div> <div><div>• Staffellauf</div><div>• Überlaufen von Hindernissen</div><div>• Sprints (z. B. 50 m, 75 m, Wendesprint) mit Hoch- und Tiefstart</div><div>• Ausdauerlauf</div><div>• Zeitschätz- und Streckenschätzläufe</div></div> <div>optional</div> <div><div>• Hürdenlauf</div><div>• Orientierungslauf</div><div>• Walking</div></div>	<div>Kompetenzen</div> <div><div>B1</div><div>LÜ</div><div>WK</div><div>WE</div></div> <div>Fachbegriffe</div> <div>Absprungbalken, Absprungvorbereitung, aerobe Ausdauer, Bogen- spannung, Körperdre- hung, Körpermitteigung, Körperschwerpunkt, Ku- gelstoßring, Laufaus- dauer, Laufschnelligkeit, Mittelfußaufsatz, Schwungbein, Sprung- Bein, Sprunggrube, Verwringung</div> <div>Fachinterne Bezüge</div> <div><div><div>5.2</div><div>Vertiefung: Ziel- schuss- und End- zonenspiel</div></div><div><div>5.3</div><div>Vertiefung: Rück- schlagspiele</div></div><div><div>8.2</div><div>Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen</div></div></div>	

	<p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weit- und Hochsprung mit funktionalem Anlauf (dynamischer Steigerungslauf) und einbeinigem Absprung <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Weitsprungtechniken: Hocksprung-, Schrittsprung-, Laufsprung, Hangsprungtechnik</i> • <i>Hochsprungtechniken: Straddle, Schersprung, Rollsprung, Fosbury Flop</i> <hr/> <p>Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Werfen und Stoßen aus der Körperdrehung • Schlagballweitwurf mit funktionalem Anlauf <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kugelstoßen/Diskuswurf/Speerwurf</i> <hr/> <p>Wettkämpfen</p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mehrkampf bestehend aus Sprint, Sprung und Wurf</i> • <i>Bundesjugendspiele</i> <hr/> <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • funktionale Merkmale von Lauf-, Sprung- und Wurfbewegungen • Wettbewerbs- und Wettkampfregeln • Zusammenhang von Üben und Trainieren und Leistungssteigerung • Zusammenhang von körperlicher Belastung und Körperreaktionen, z. B. beim Ausdauerlauf • Reflexion der Qualität leichtathletischer Bewegungen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Leistungen abrufen in Wettbewerben bzw. -kämpfen</i> • <i>Umgang mit Wettbewerbs- und Wettkampferfahrungen wie Sieg und Niederlage</i> • <i>Messen und Bewerten unter Berücksichtigung unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen</i> • <i>gesundheitsförderliche Aspekte des Laufens</i> • <i>Merkmale einer gesundheitsorientierten Lauftechnik</i> • <i>Bewegungskorrektur leichtathletischer Bewegungen</i> <hr/> <p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insbesondere durch Ausdauer- und Krafttraining (SDG 3) <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		
--	---	--	--

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren und Rollen			
5/6	2.1 Pflichtmodul Grundlagen: Gleiten, Fahren und Rollen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsförderung Umwelterziehung Sprachbildung <div>1 7 9 E2</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Phy Geo</div>	<p>Leitgedanken</p> <p>Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Von Bedeutung bei diesen Bewegungserlebnissen sind die Wahrnehmung von sowie der Umgang mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Bewegungen dieses Bewegungsfeldes sind durch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit von Bewegungen gekennzeichnet. Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen im Umgang mit den das Gleiten, Fahren und Rollen ermöglichenden Sportgeräten, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erschließen neue, oft natürliche Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Gefahren in diesen Bewegungsräumen einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie das dazu verwendete Material sachgerecht einzusetzen und zu pflegen.</p> <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Realisierung der Inhalte dieses Bewegungsfeldes kann an exemplarischen Sportarten erfolgen (z. B. Kanu, Rudern, Inline, Ski, Snowboard). Inhaltliche Hinweise zu den Sportarten finden sich im SEK-II-Curriculum. Es ist auch möglich, die Inhalte des Bewegungsfeldes projektbezogen zu unterrichten (z. B. Ausflüge, Wandertag, Klassenfahrt o. Ä.) <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> Sicherheitstraining Kennenlernen eines Gleit-, Fahr oder Rollgerätes (z. B. Roller, Inlineskates, Fahrrad, Waveboard, Skateboard, Rollstuhl, Rollski, Ski, Schlitten, Wasserski, Boot, Surfbrett, SUP) <p>Fahrtechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> Gleichgewichts- und Koordinationsübungen Orientieren im Raum während der Fortbewegung kontrolliertes Beschleunigen, Lenken und Bremsen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> <i> kreatives Fahren und Kunststücke (z. B. Rückwärtsfahren, eigene Fahrpositionen oder Beschleunigungstechniken)</i> <i> Synchronfahren und Choreografien</i> <i> Adaption kleiner und/oder großer Sportspiele</i> <i> Fahren im Parcours</i> <i> Fahren über Rampen / von Hängen / von Stufen</i> <i> Fahrten mit eingeschränktem Sichtfeld und/oder Blindfahrten (unter besonderer Berücksichtigung des Sicherheitsaspektes)</i> <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> Verständnis von Sicherheitsbestimmungen und Erkennen von Gefahrensituationen Materialkunde und Schutzausrüstung sportartspezifische Verkehrs- und Verhaltensregeln funktionale Merkmale von Gleit-, Fahr- und Rollbewegungen verantwortungsvolles Eingehen von Risiko und Wagnis (z. B. im Zusammenhang mit hohen Geschwindigkeiten) Vergleichen der Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Gleit-, Roll- und Fahrgeräte 	<p>Kompetenzen</p> <div>B2 EW WE</div> <p>Fachbegriffe</p> <p>Fahrposition, Geschwindigkeitskontrolle, Koordination, Schutzausrüstung</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <div>3.1 Grundlagen: Sicheres Schwimmen 5.1 Grundlagen: Spielen</div>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Umsicht und Rücksichtnahme (Mensch und Natur) • rhythmischer Wechsel zwischen Antriebs- und Gleit- bzw. Rollphase in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sicherheit im Gelände</i> 		
	<p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • nachhaltige Nutzung von Ökosystemen • Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insbesondere durch Ausdauer- und Kraftausdauertraining (SDG 3) <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren und Rollen

7–10

2.2 Pflichtmodul Vertiefung: Gleiten, Fahren und Rollen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<div>Leitperspektiven</div> <div><div>W</div><div>BNE</div><div>D</div></div> <div>Aufgabengebiete<ul style="list-style-type: none">GesundheitsförderungUmwelterziehung<div>Sprachbildung</div><div><div>1</div><div>7</div><div>9</div><div>E2</div></div><div>Fachübergreifende Bezüge</div><div><div>Phy</div><div>Geo</div></div></div>	<div>Leitgedanken</div> <p>Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Von Bedeutung bei diesen Bewegungserlebnissen sind die Wahrnehmung von sowie der Umgang mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Bewegungen dieses Bewegungsfeldes sind durch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit von Bewegungen gekennzeichnet. Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen im Umgang mit den das Gleiten, Fahren und Rollen ermöglichenden Sportgeräten, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erschließen neue, oft natürliche Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Gefahren in diesen Bewegungsräumen einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie das dazu verwendete Material sachgerecht einzusetzen und zu pflegen.</p> <div>Hinweise</div> <ul style="list-style-type: none">Die Realisierung der Inhalte dieses Bewegungsfeldes kann an exemplarischen Sportarten erfolgen (z. B. Kanu, Rudern, Inline, Ski, Snowboard). Inhaltliche Hinweise zu den Sportarten finden sich im SEK-II-Curriculum.Es ist auch möglich, die Inhalte des Bewegungsfeldes projektbezogen zu unterrichten (z. B. Ausflüge, Wandertag, Klassenfahrt o. Ä.) <div>Grundlagen</div> <ul style="list-style-type: none">SicherheitstrainingOrientieren im Raum während der Fortbewegungkontrolliertes Beschleunigen, Lenken und Bremsen <div>Fahrtechnik</div> <ul style="list-style-type: none">Grundtechniken und deren variabler Einsatz bei sich verändernden Rahmenbedingungen auf mindestens einem weiteren Gleit- oder RollgerätGleichgewichtsherstellung in unterschiedlichen Gleit-, Fahr- oder Rollsituationensituations- und geschwindigkeitsangemessener Einsatz erweiterter Bewegungsfähigkeiten (z. B. Rückwärtsfahren, Übersetzen beim Kurvenfahren, Überwinden von Hindernissen)ausdauerndes Gleiten, Fahren oder Rollen <div>Anwendung der Fahrtechnik</div> <ul style="list-style-type: none">Umsetzung der Fahrtechnik in sportartspezifischen Anwendungsfeldern <div>optional</div> <ul style="list-style-type: none"><i>kreatives Fahren und Kunststücke (z. B. Rückwärtsfahren, eigene Fahrpositionen oder Beschleunigungstechniken)</i><i>Synchronfahren und Choreografien</i><i>Adaption kleiner und/oder großer Sportspiele</i><i>Fahren im Parcours</i><i>Fahren über Rampen / von Hängen / von Stufen</i><i>Fahrten mit eingeschränktem Sichtfeld und/oder Blindfahrten (unter besonderer Berücksichtigung des Sicherheitsaspektes)</i>	<div>Kompetenzen</div> <div><div>B2</div><div>LÜ</div><div>EW</div><div>WE</div></div> <div>Fachbegriffe</div> <p>Fahrposition, Geschwindigkeitskontrolle, Koordination, Schutzausrüstung</p> <div>optional</div> <p>s. BP Sekundarstufe II</p> <div>Fachinterne Bezüge</div> <div><div>3.1</div><div>Grundlagen: Sicheres Schwimmen</div><div>5.2</div><div>Vertiefung: Zielschuss- und Endzonenspiel</div><div>8.2</div><div>Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen</div></div>	

	<p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verständnis von Sicherheitsbestimmungen und Erkennen von Gefahrensituationen • Materialkunde und Schutzausrüstung • sportartspezifische Verkehrs- und Verhaltensregeln • funktionale Merkmale von Gleit-, Fahr- und Rollbewegungen • verantwortungsvolles Eingehen von Risiko und Wagnis (z. B. im Zusammenhang mit hohen Geschwindigkeiten) • Vergleichen der Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Gleit-, Roll- und Fahrgeräte • Umsicht und Rücksichtnahme (Mensch und Natur) • rhythmischer Wechsel zwischen Antriebs- und Gleit- bzw. Rollphase in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit • Reflexion der Qualität von Gleit-, Fahr- und Rollbewegungen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sicherheit im Gelände</i> • <i>Analyse und Reflexion der Qualität von Gleit-, Fahr- oder Rollbewegungen</i> • <i>Reflexion der eigenen sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • nachhaltige Nutzung von Ökosystemen • Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insbesondere durch Ausdauer- und Kraftausdauertraining (SDG 3) <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		

Bewegungsfeld 3: Bewegen im Wasser			
5–10	3.1 Wahlmodul Grundlagen: Sicheres Schwimmen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<div>Leitperspektiven</div> <div><div>W</div><div>BNE</div></div> <div>Aufgabengebiete</div> <div><div>• Gesundheitsförderung</div></div> <div>Sprachbildung</div> <div><div>1</div><div>7</div><div>9</div><div>E2</div></div> <div>Fachübergreifende Bezüge</div> <div><div>Phy</div></div>	<div>Leitgedanken</div> <div>Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden Techniken und Formen des Schwimmens, Rettens, Tauchens und Wasserspringens thematisiert. Die Kompetenzen in diesem Bewegungsfeld sind gekennzeichnet durch funktionales Schwimmen zur Bewältigung kurzer oder langer Distanzen, das regelgerechte Sportschwimmen in unterschiedlichen Schwimmstilen, das Wasserballspiel, das Tauchen und das Wasserspringen sowie durch Techniken zur Selbst- und Fremdreitung. Im Mittelpunkt des Bewegungsfeldes steht die Erweiterung des Repertoires an Schwimmtechniken und -fertigkeiten. Außerdem wird die körperliche Leistungsfähigkeit beim ausdauernden Schwimmen über verschiedene Distanzen und in verschiedenen Schwimmstilen weiterentwickelt.</div> <div>Hinweise</div> <div><div>• Ziel dieses Moduls ist das sichere Schwimmen (Schwimmabzeichen Bronze).</div><div>• Sollten alle Schülerinnen und Schüler das sichere Schwimmen beherrschen, soll das Aufbaumodul unterrichtet werden.</div></div> <div>Grundlagen</div> <div><div>• Wassergewöhnung, Kopf unter Wasser</div><div>• Wasserlage</div><div>• Körperspannung im Wasser</div><div>• Gleiten</div></div> <div>Schwimmen, Tauchen und Springen</div> <div><div>• grundlegende Erfahrungen in der Fortbewegung in der Bauch- und Rückenlage</div><div>• mindestens eine Schwimmtechnik aus Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik</div><div>• 15 Minuten Schwimmen</div><div>• Tief- und Streckentauchen</div><div>• Kopfsprung vom Beckenrand</div><div>• Sprung vom Startblock</div><div>optional</div><div>• Sprünge vom 1-Meter- und 3-Meter-Brett</div><div>Weitere Bewegungsformen im Wasser</div><div><div>• weitere Schwimmtechniken</div><div>• Selbst- und Fremdreitung</div><div>• Synchronschwimmen</div><div>• Spiele im Wasser</div><div>• Fitnessformen im Wasser (z. B. Aquafitness, Aquajogging)</div></div><div>Reflektierte Praxis</div><div><div>• Baderegeln</div><div>• funktionale Merkmale der vollzogenen Bewegungen</div><div>• rhythmischer Wechsel zwischen Antriebs- und Gleitphase in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit</div></div><div>Leitperspektive</div><div><div>W</div><div>• Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen</div><div>BNE</div><div>• Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insbesondere durch Ausdauer- und Kraftausdauertraining (SDG 3)</div></div></div>	<div>Kompetenzen</div> <div><div>B3</div><div>LÜ</div><div>WK</div><div>WE</div></div> <div>Fachbegriffe</div> <div>Badekappe, Baderegeln, Flossen, Gleitphase, Paketsprung, Pull Buoys, Schwimmbrett, Schwimmbrille</div> <div>Fachinterne Bezüge</div> <div><div>2.1</div><div>Grundlagen: Gleiten, Fahren und Rollen</div><div>2.2</div><div>Vertiefung: Gleiten, Fahren und Rollen</div><div>8.1</div><div>Grundlagen: Fitness und achtsames Bewegen</div></div>	

Bewegungsfeld 3: Bewegen im Wasser

5–10

3.2 Wahlmodul Aufbau: Bewegungsbereiche im Wasser

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<div>Leitperspektiven</div> <div><div>W</div><div>BNE</div></div> <div>Aufgabengebiete</div> <div><div>• Gesundheitsförderung</div></div> <div>Sprachbildung</div> <div><div>1</div><div>7</div><div>9</div><div>E2</div></div> <div>Fachübergreifende Bezüge</div> <div><div>Phy</div></div>	<div>Leitgedanken</div> <div>Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden Techniken und Formen des Schwimmens, Rettens, Tauchens und Wasserspringens thematisiert. Die Kompetenzen in diesem Bewegungsfeld sind gekennzeichnet durch funktionales Schwimmen zur Bewältigung kurzer oder langer Distanzen, das regelgerechte Sportschwimmen in unterschiedlichen Schwimmstilen, das Wasserballspiel, das Tauchen und das Wasserspringen sowie durch Techniken zur Selbst- und Fremdreitung. Im Mittelpunkt des Bewegungsfeldes steht die Erweiterung des Repertoires an Schwimmtechniken und -fertigkeiten. Außerdem wird die körperliche Leistungsfähigkeit beim ausdauernden Schwimmen über verschiedene Distanzen und in verschiedenen Schwimmstilen weiterentwickelt.</div> <div>Hinweise</div> <div><div>• Dieses Aufbaumodul ist einsetzbar, wenn das Grundlagenmodul umgesetzt wurde oder alle Schülerinnen und Schüler das sichere Schwimmen (Schwimmabzeichen Bronze) beherrschen.</div></div> <div>Grundlagen</div> <div><div>• Wassergewöhnung, Kopf unter Wasser</div><div>• Wasserlage</div><div>• Körperspannung im Wasser</div><div>• Gleiten</div></div> <div>Bewegen im Wasser</div> <div>mögliche Schwerpunkte:</div> <div><div>• Sportschwimmen</div><div>• Tauchen</div><div>• Wasserspringen</div><div>• Selbst- und Fremdreitung</div><div>• Synchronschwimmen</div><div>• Spiele im Wasser</div><div>• Fitnessformen im Wasser (z. B. Aquafitness, Aquajogging)</div></div> <div>Reflektierte Praxis</div> <div><div>• Baderegeln</div><div>• funktionale Merkmale der vollzogenen Bewegungen</div><div>• Reflexion der Qualität der ausgeführten Bewegungen</div></div> <div>Leitperspektive</div> <div><u>W</u></div> <div><div>• Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen</div></div> <div><u>BNE</u></div> <div><div>• Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insbesondere durch Ausdauer- und Kraftausdauertraining (SDG 3)</div></div>	<div>Kompetenzen</div> <div><div>B3</div><div>LÜ</div><div>WK</div><div>WE</div></div> <div>Fachbegriffe</div> <div>Auftrieb, Badekappe, Baderegeln, Fehlstart, Flossen, Gleitphase, Kippwende, Paddles, Pull Buoys, Rollwende, Schrittstart/Trackstart, Schwimmbrett, Schwimmbrille, Startblock, Startsprung, Streckentauchen, Vortrieb, Wasserverdrängung, Wasserwiderstand</div> <div>Fachinterne Bezüge</div> <div><div><div>5.2</div><div>Vertiefung: Zielschuss- und Endzonenspiel</div></div><div><div>7.1</div><div>Grundlagen: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen</div></div><div><div>7.2</div><div>Vertiefung: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen</div></div><div><div>8.2</div><div>Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen</div></div></div>	

Bewegungsfeld 4: Kämpfen und Verteidigen			
5/6	4.1 Pflichtmodul Grundlagen: Ringen und Raufen / Sumo		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE D</div> Sprachbildung <div>1 7 9 E2</div>	Leitgedanken <p>Die Bewegungen innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden bestimmt durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen. Diese ist sportlich geregelt und bei hoher emotionaler Beteiligung zugleich an beträchtliche Fähigkeiten zur Affektbeherrschung und -kanalisierung gebunden. Das tragende Motiv dieses Bewegungsfeldes ist der regelgeleitete Einsatz körperlicher Mittel. Im Mittelpunkt stehen tradierte und situationsbezogene Kampftechniken mit Bewegungskombinationen für komplexe Angriffs- und Verteidigungsformen.</p>	Kompetenzen <div>B4</div> <div>EW GD WK WE</div> Fachbegriffe <p>Abrollen, Abschlagen, Chancengleichheit, Doppelsicherung, Haltegriff, Werfen</p> Fachinterne Bezüge <div>6.1 Grundlagen: Bewegen an und von Geräten</div> <div>8.1 Grundlagen: Fitness und achtsames Bewegen</div>	
	Hinweise <ul style="list-style-type: none"> Die Realisierung der Inhalte dieses Bewegungsfeldes erfordert einen sensiblen Umgang mit der Partnerwahl in Bezug auf Geschlecht und Körperkonstitution. Es empfiehlt sich lange, reißfeste Kleidung. Die Schülerinnen und Schüler sind darauf hinzuweisen, dass Kleidung besonders beansprucht wird. 		
	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> spielerisches Anbahnen des Körperkontakts Übungen zum Distanzabbau vertrauensbildende Spiele und Aufgaben kooperative Spiele und Aufgaben Spiele und Übungen zur Reaktionsfähigkeit Erfahren von Spannung und Entspannung in Einzel-, Partner- und Gruppensituationen 		
	Ringern und Raufen <ul style="list-style-type: none"> spielerische Zwei- und Gruppenkämpfe (z. B. um das Gleichgewicht, um Objekte oder Räume, Ziehen und Schieben) Partnerkämpfe am Boden (z. B. Festhalten der Partnerin bzw. des Partners am Boden mit Haltegriffen / Sich-Befreien aus Haltegriffen) Kräftemessen mit und ohne Geräte kontrolliertes Fallen durch Abrollen und Abschlagen (aus dem Sitzen, der Hocke, dem Stand): rückwärts, seitwärts, vorwärts Sumo-Partner-Kämpfe im Stand: Schieben, Ziehen, Leerlaufen-Lassen, Beinstellen (sich gegenseitig von der Wettkampffläche oder zu Boden bringen) erstes Werfen und Sichern im Kniestand und Stand optional <ul style="list-style-type: none"> <i>synchron Fallen mit einer Partnerin bzw. einem Partner oder im Team</i> <i>Partner-Kämpfe mit Handicap</i> 		
	Wettkämpfen optional <ul style="list-style-type: none"> <i>Sumo-Turnier in der Klasse und/oder im Jahrgang (z. B. Mannschaften mit verschiedenen Gewichtsklassen)</i> <i>Judo-Bodenkampf mit Regeln</i> 		

	<p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kampfrituale und -regeln • Umgang mit Sieg und Niederlage • Sensibilisierung für das Thema Chancengleichheit • funktionale Merkmale der vollzogenen Bewegungen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kennenlernen und Umgang mit den Judowerten</i> • <i>Regeln des Sumokampfes</i> <hr/> <p>Leitperspektiven</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		
--	---	--	--

Bewegungsfeld 4: Kämpfen und Verteidigen

7–10

4.2a Wahlpflichtmodul Vertiefung: Kämpfen in Kontakt

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Interkulturelle Erziehung Sprachbildung <div>1 7 9 E2</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Bio Phy</div>	Leitgedanken <p>Die Bewegungen innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden bestimmt durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen. Diese ist sportlich geregelt und bei hoher emotionaler Beteiligung zugleich an beträchtliche Fähigkeiten zur Affektbeherrschung und -kanalisierung gebunden. Das tragende Motiv dieses Bewegungsfeldes ist der regelgeleitete Einsatz körperlicher Mittel. Im Mittelpunkt stehen tradierte und situationsbezogene Kampftechniken mit Bewegungskombinationen für komplexe Angriffs- und Verteidigungsformen.</p> Hinweise <ul style="list-style-type: none"> In diesem Bewegungsfeld gibt es die Wahlpflichtmodule 4.2a und 4.2b, von denen eines unterrichtet werden muss. Die Realisierung der Inhalte dieses Bewegungsfeldes erfordert einen sensiblen Umgang mit der Partnerwahl in Bezug auf Geschlecht und Körperkonstitution. Es empfiehlt sich lange, reißfeste Kleidung. Die Schülerinnen und Schüler sind darauf hinzuweisen, dass Kleidung besonders beansprucht wird. Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> spielerisches Anbahnen des Körperkontakts / Spiele zum Dis- tanzabbau Kämpfen spielerisch erleben <ul style="list-style-type: none"> Kampfspiele und -übungen jede/r gegen jede/n, in Zweier- und Gruppenkonstellationen Kämpfe um Positionen, Räume und Gegenstände soziales Lernen <ul style="list-style-type: none"> Verantwortungsübernahme für die Partnerin bzw. den Partner (moralisches Judo-Prinzip) Spiele und Übungen zur Reaktionsfähigkeit situationsgerechtes Einsetzen von Spannung und Entspannung kampfsportspezifische Rituale (Stilleübungen, Verbeugungen, Stopp-Regel) Technik <ul style="list-style-type: none"> Techniken und Prinzipien erlernen <ul style="list-style-type: none"> Fallen/ Rollen rückwärts und seitwärts Angriffsenergie (Ziehen, Schieben, Drücken) aufnehmen/ um- leiten (technisches Judo-Prinzip) Werfen einer Partnerin / eines Partners (hakeln/sicheln/fegen, Beinstellen nach hinten / nach vorn, mithilfe der Hüfte aushe- ben) Halten / Festlegen einer Partnerin / eines Partners (auf dem Rücken) Befreien / sich auf den Bauch drehen aus dem Festhalten Techniken anwenden <ul style="list-style-type: none"> (Aufgaben-)Übungskampf: situationsangemessene Anwen- dung einzelner Techniken in Übungskämpfen mit verschiede- nen Partnerinnen bzw. Partnern am Boden / im Stand Abwehrverhalten (Ausweichen, Übersteigen) optional <ul style="list-style-type: none"> spezifische Techniken erlernen, inszenieren und anwenden s. BP Sekundarstufe II Judo Techniken weiterer Kontaktkampfsportarten (z. B. Brazilian Jiu- Jitsu, Sambo, Sumo, Ringen) 	Kompetenzen <div>B4</div> <div>GD EW WK WE</div> Fachbegriffe <p>Abrollen, Abschlagen, Aufgabe, Bankposition, Bauchlage, Beinklam- mer, Chancengleichheit, Doppelsicherung, Ju- doka, Kommando „Hajime!“, Kommando „Mate!“, Kommando „Mo- kuso“/ „Za-Zen“, Kommando „Rei!“, Randori, Rückenlage, Tori, Uke, Verbeugung</p> Fachinterne Bezüge <div>8.2 Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen</div>	

	<div data-bbox="363 100 1007 230"> <p>Wettkämpfen</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • s. BP Sekundarstufe II Judo </div> <div data-bbox="363 253 1007 705"> <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kampfrituale und -regeln • Umgang mit Sieg und Niederlage • Sensibilisierung für das Thema Chancengleichheit • funktionale Merkmale der vollzogenen Bewegungen • soziale Verhaltensweisen beim Kämpfen-Lernen und im Kampf (z. B. Fähigkeit der Interaktion / Kommunikation mit einer Partnerin bzw. einem Partner, Fair Play / Fair Fight) • Verantwortung und Respekt für die Partnerin bzw. den Partner • Reflexion der Qualität der vollzogenen Bewegungen • adäquater Umgang mit Nähe und Distanz <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • s. BP Sekundarstufe II Judo </div> <div data-bbox="363 728 1007 1202"> <p>Leitperspektiven</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft <p><u>D</u></p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse </div>		
--	---	--	--

Bewegungsfeld 4: Kämpfen und Verteidigen

7–10

4.2b Wahlpflichtmodul Vertiefung: Kämpfen in der Distanz

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Interkulturelle Erziehung Sprachbildung <div>1 7 9 E2</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Bio Phy</div>	Leitgedanken <p>Die Bewegungen innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden bestimmt durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen. Diese ist sportlich geregelt und bei hoher emotionaler Beteiligung zugleich an beträchtliche Fähigkeiten zur Affektbeherrschung und -kanalisierung gebunden. Das tragende Motiv dieses Bewegungsfeldes ist der regelgeleitete Einsatz körperlicher Mittel. Im Mittelpunkt stehen tradierte und situationsbezogene Kampftechniken mit Bewegungskombinationen für komplexe Angriffs- und Verteidigungsformen.</p> Hinweise <ul style="list-style-type: none"> In diesem Bewegungsfeld gibt es die Wahlpflichtmodule 4.2a und 4.2b, von denen eines unterrichtet werden muss. Die Realisierung der Inhalte dieses Bewegungsfeldes erfordert einen sensiblen Umgang mit der Partnerwahl in Bezug auf Geschlecht und Körperkonstitution. Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> spielerisches Anbahnen des Körperkontakts / Spiele zum Distanzabbau Kämpfen spielerisch erleben <ul style="list-style-type: none"> Kampfspiele und -übungen jede/r gegen jede/n, in Zweier- und Gruppenkonstellationen soziales Lernen <ul style="list-style-type: none"> Rituale und Verantwortungsübernahme für die Partnerin bzw. den Partner Spiele und Übungen zur Reaktionsfähigkeit situationsgerechtes Einsetzen von Spannung und Entspannung Technik <ul style="list-style-type: none"> Techniken erlernen <ul style="list-style-type: none"> Angriffstechniken: Stoß-, Schlag-, Beintechniken allein und mit Partnerin bzw. Partner Ausweich-/Abwehr-/Blockbewegungen bzw. Blocktechniken allein und mit Partnerin bzw. Partner mit und ohne Pratzen Techniken anwenden <ul style="list-style-type: none"> Randori (Übungskampf): situationsangemessene Anwendung einzelner Techniken in Übungskämpfen mit verschiedenen Partnerinnen bzw. Partnern mit höchstens leichtem Kontakt zum Korpus (Technikkontrolle) Abwehrverhalten (Ausweichen, Blocken) optional <ul style="list-style-type: none"> spezifische Techniken lernen, inszenieren und anwenden s. BP Sekundarstufe II Karate, Ju-Jutsu Techniken weiterer Distanzkampfsportarten (z. B. Aikido, Taekwondo, Kung-Fu, Boxen, Kickboxen, Capoeira) Wettkämpfen optional <ul style="list-style-type: none"> s. BP Sekundarstufe II Karate, Ju-Jutsu 	Kompetenzen <div>B4</div> <div>GD EW WK WE</div> Fachbegriffe <p>Abducken, Abtauchen, Aktionsstellung (defensiv, offensiv), Bauchlage, Beinstellen, Körperabdrehen, Oberlage, Rückenlage, Verteidigungsstellung</p> Fachinterne Bezüge <div>8.2 Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen</div>	

	<p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kampfrituale und -regeln • Umgang mit Sieg und Niederlage • Sensibilisierung für das Thema Chancengleichheit • funktionale Merkmale der vollzogenen Bewegungen • Erfahrungsaustausch • Gewaltarten; Gewaltwahrnehmung • soziale Verhaltensweisen beim Kämpfen-Lernen und im Kampf (z. B. Fähigkeit der Interaktion/Kommunikation mit einer Partnerin bzw. einem Partner, Fair Play / Fair Fight) • Verantwortung und Respekt für die Partnerin bzw. den Partner • Vermeidung gefährlicher Situationen und Verhalten in einer (potenziell) gefährlichen Situation (z. B. Körpersprache lesen, Schreien, deeskalierende Worte, Hilfe holen (lassen), Einsatz vorhandener Gegenstände, Abwehrtechniken) • Selbstverteidigung als Mittel zur Steigerung der Selbstsicherheit • Möglichkeiten und Grenzen von Kampfsportarten als Selbstverteidigung • Notwehr und Nothilfe nach dem § 32 StGB • Reflexion der Qualität der vollzogenen Bewegungen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • s. BP Sekundarstufe II Karate, Ju-Jutsu 		
	<p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von <i>Menschen</i> verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen									
5/6	5.1 Pflichtmodul Grundlagen: Spielen								
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<div>Leitperspektiven</div> <div>W BNE D</div> <div>Sprachbildung</div> <div>1 7 9 E2</div>	<div>Leitgedanken</div> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und der spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch die, Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p>	<div>Kompetenzen</div> <div>B6 WK WE</div> <div>Fachbegriffe</div> <p>Aus, Defensive, Doppelpass, Einwurf, Foul, Konter, Manndeckung, Offensive, Pass, Zone</p> <div>Fachinterne Bezüge</div> <table><tr><td>1.1</td><td>Grundlagen: Laufen, Springen und Werfen</td></tr><tr><td>2.1</td><td>Grundlagen: Gleiten, Fahren und Rollen</td></tr><tr><td>8.1</td><td>Grundlagen: Fitness und achtsames Bewegen</td></tr></table>	1.1	Grundlagen: Laufen, Springen und Werfen	2.1	Grundlagen: Gleiten, Fahren und Rollen	8.1	Grundlagen: Fitness und achtsames Bewegen	
	1.1		Grundlagen: Laufen, Springen und Werfen						
	2.1		Grundlagen: Gleiten, Fahren und Rollen						
	8.1		Grundlagen: Fitness und achtsames Bewegen						
	<div>Grundlagen</div> <ul style="list-style-type: none">• Spielideen kennenlernen, z. B.<ul style="list-style-type: none">◦ große Spiele, kleine Spiele◦ kooperativ vs. kompetitiv◦ Rückschlagspiele, Zielschussspiele, Endzonenspiele◦ Mannschaftsspiele, Einzelspiele• Regeln umsetzen• Spiele kriteriengeleitet weiterentwickeln und/oder erfinden <div>optional</div> <ul style="list-style-type: none">• <i>Sammeln von Turnier- und Wettbewerbserfahrung</i>								
<div>Technische Grundfertigkeiten</div> <ul style="list-style-type: none">• Werfen, Fangen, Passen, Prellen, Dribbeln, Schlagen, Schießen mit unterschiedlichen Spielgeräten in unterschiedlichen Spielsituationen <div>optional</div> <ul style="list-style-type: none">• <i>technische Grundlagen eines normierten Sportspiels</i>									
<div>Taktische Grundfertigkeiten</div> <ul style="list-style-type: none">• Orientieren im Spielraum (z. B. Freilaufen und Anbieten)• Angriffs- und Verteidigungsverhalten in unterschiedlichen Spielen• agieren mit einer Partnerin oder einem Partner / in einem Team <div>optional</div> <ul style="list-style-type: none">• <i>taktische Grundlagen eines normierten Sportspiels</i>									
<div>Reflektierte Praxis</div> <ul style="list-style-type: none">• Regeln verstehen, akzeptieren und entwickeln• Zusammenhang zwischen Rahmenbedingungen/Regeln und der Dynamik des Spiels• Umgang mit Sieg und Niederlage• Fair Play• funktionale Merkmale spielerischer Bewegungen• einfache Spieltaktiken und Spielzüge <div>optional</div> <ul style="list-style-type: none">• <i>Spiele initiieren und organisieren</i>									

	<p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		
--	---	--	--

Bewegungsfeld 5: Spielen

7–10

5.2 Pflichtmodul Vertiefung: Zielschuss- und Endzonenspiele

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<div>Leitperspektiven</div> <div>W BNE D</div> <div>Sprachbildung</div> <div>1 7 9 E2</div> <div>Fachübergreifende Bezüge</div> <div>Eng</div>	<div>Leitgedanken</div> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und der spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch die, Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <div>Hinweise</div> <ul style="list-style-type: none">• In diesem Bewegungsfeld gibt es für die Jahrgangsstufen 7–10 die Pflichtmodule 5.2 und 5.3, die beide unterrichtet werden müssen.• Im Bewegungsfeld „Spielen“ sollen die Grundlagen des Spielens mithilfe beliebiger Sportspiele vermittelt werden.• Eine Vertiefung soll an mindestens einem Zielschussspiel (z. B. Fußball, Basketball, Handball, Hockey, Floorball, Lacrosse, Korbball) und einem Endzonenspiel (z. B. Ultimate Frisbee, Flag Football) erfolgen.• Hinweise zu möglichen Inhalten nach Sportspielen differenziert finden sich im Curriculum der Sekundarstufe II. <div>Grundlagen</div> <ul style="list-style-type: none">• kleine Spiele / Variationen von Sportspielen• Ball-/Schlägerhandling• Regeln umsetzen• Regeln verändern/anpassen (z. B. Raum, Material, Personen) <div>Taktik Zielschuss- und Endzonenspiele</div> <ul style="list-style-type: none">• Erprobung und Anwendung im reduzierten Zielspiel (z. B. 2:2, 3:3 oder 4:4)• individualtaktische Offensiv- und Defensivhandlungen, z. B.<ul style="list-style-type: none">◦ Anbieten und Freilaufen◦ Räume erkennen / Laufwege◦ Decken◦ Absichern◦ variantenreiches Spiel <div>optional</div> <ul style="list-style-type: none">◦ <i>Zweikampfverhalten offensiv/defensiv</i>◦ <i>positionsspezifische Grundlagen</i> <ul style="list-style-type: none">• gruppentaktische Offensiv- und Defensivhandlungen, z. B.<ul style="list-style-type: none">◦ Räume erkennen/besetzen/schließen◦ Umschalten von Defensive auf Offensive / von Offensive auf Defensive◦ Doppelpass◦ Hinterlaufen◦ Übergeben – Übernehmen◦ taktische Absprachen <div>optional</div> <ul style="list-style-type: none">◦ <i>Manndeckung/Raumdeckung</i>◦ <i>Dreiecksbildung/Spielaufbau</i>	<div>Kompetenzen</div> <div>B6 LÜ WK WE</div> <div>Fachbegriffe</div> <p>Abwehr, Aus, Defensive, Doppeln, Doppelpass, Einwurf, Foul, Freistoß/ Freiwurf, Konter, Mann- deckung, Mittelfeld, Mit- tellinie, Offensive, Pass, Spielzug, Sturm, Tor, Zone</p> <div>Fachinterne Bezüge</div> <table><tr><td>1.2</td><td>Vertiefung: Laufen, Springen und Werfen</td></tr><tr><td>2.2</td><td>Vertiefung: Gleiten, Fahren und Rollen</td></tr><tr><td>3.2</td><td>Aufbaumodul: Bewegen im Wasser</td></tr><tr><td>8.2</td><td>Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen</td></tr></table>	1.2	Vertiefung: Laufen, Springen und Werfen	2.2	Vertiefung: Gleiten, Fahren und Rollen	3.2	Aufbaumodul: Bewegen im Wasser	8.2	Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen	
1.2	Vertiefung: Laufen, Springen und Werfen										
2.2	Vertiefung: Gleiten, Fahren und Rollen										
3.2	Aufbaumodul: Bewegen im Wasser										
8.2	Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen										

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mannschaftstaktik</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Spielsysteme/offensiv-defensiv</i> ◦ <i>Konter-/Umschaltspiel</i> <p>Technik Zielschuss- und Endzonenspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung und Anwendung sportspielspezifischer Bewegungstechniken und Balltechniken, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Passen und Annehmen in der Bewegung ◦ Wurf-/Schuss-/Schlagtechniken ◦ Offensiv- und Defensivaktionen ◦ Fintieren <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Anwenden von Techniken unter Zeit- und Gegnerdruck</i> <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln verstehen, akzeptieren und entwickeln • Zusammenhang zwischen Rahmenbedingungen / Regeln und der Dynamik des Spiels • Umgang mit Sieg und Niederlage • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • Reflexion der Qualität der vollzogenen Bewegungen und Spielzüge • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) • Spiele initiieren und organisieren <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Sportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> • <i>Schiedsrichterhandzeichen</i> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Turnieren und Sportfesten</i> <p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		
--	--	--	--

Bewegungsfeld 5: Spielen

7–10

5.3 Pflichtmodul Vertiefung: Rückschlagspiele

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Eng</p>	<p>Leitgedanken</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und der spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch die, Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • In diesem Bewegungsfeld gibt es für die Jahrgangsstufen 7–10 die Pflichtmodule 5.2 und 5.3, die beide unterrichtet werden müssen. • Im Bewegungsfeld „Spielen“ sollen die Grundlagen des Spielens mithilfe beliebiger Sportspiele vermittelt werden. • Eine Vertiefung soll an mind. einem Rückschlagspiel (z. B. Badminton, Tischtennis, Tennis, Squash, Volleyball, Beachvolleyball, Faustball, Street-Racket) erfolgen. • Hinweise zu möglichen Inhalten nach Sportspielen differenziert finden sich im Curriculum der Sekundarstufe II. <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • kleine Spiele / Variationen von Sportspielen • Ball-/Schlägerhandling • Regeln umsetzen • Regeln verändern/anpassen (z. B. Raum, Material, Personen) <p>Taktik Rückschlagspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung und Anwendung im reduzierten Zielspiel (z. B. 2:2, 3:3 oder 4:4 im Volleyball) • individualtaktische Offensiv- und Defensivhandlungen, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Räume erkennen ◦ Position und Laufwege ◦ Sichern ◦ Ausgangsstellung/Bereitschaftsstellung ◦ variantenreiches Spiel ◦ Richtung (Cross/Longline) ◦ Tempowechsel <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>positionsspezifische Grundlagen</i> <ul style="list-style-type: none"> • gruppentaktische Offensiv- und Defensivhandlungen, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Räume erkennen/besetzen/schließen ◦ Positionsspiel in Abhängigkeit von Spielpartnern ◦ Umschalten von Defensive auf Offensive/von Offensive auf Defensive ◦ taktische Absprachen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Spielaufbau</i> <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftstaktik <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Spelsysteme/Offensiv-Defensiv</i> ◦ <i>Konter/Umschaltspiel</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>LÜ WK WE</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Aufschlag, Aus, Ass, Bogenspannung, Cross, Longline, Mixed, Netz, Netzroller, Satz, Schmettern, Spielzug</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <p>1.2 Vertiefung: Laufen, Springen und Werfen</p> <p>8.2 Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen</p>	

	<p>Technik Rückschlagspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung und Anwendung sportspielspezifischer Bewegungstechniken, Balltechniken und Schlagtechniken z. B. <ul style="list-style-type: none"> ◦ unterschiedliche Schlägerhaltungen ◦ Schlagtechniken und -varianten ◦ Beinarbeit, auch in der Defensive ◦ Aufschlag ◦ Annahme/Abwehr, Zuspiel ◦ Offensiv- und Defensivaktionen ◦ Fintieren <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Anwenden von Techniken unter Zeit- und Gegnerdruck</i> 		
	<p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln verstehen, akzeptieren und entwickeln • Zusammenhang zwischen Rahmenbedingungen / Regeln und der Dynamik des Spiels • Umgang mit Sieg und Niederlage • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • Reflexion der Qualität der vollzogenen Bewegungen und Spielzüge • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) • Spiele initiieren und organisieren <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Sportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> • <i>Schiedsrichterhandzeichen</i> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Turnieren und Sportfesten</i> 		
	<p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten			
5/6	6.1 Pflichtmodul Grundlagen: Bewegen an und von Geräten		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W D</div> Sprachbildung <div>1 7 9 E2</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Phy</div>	Leitgedanken <p>Innerhalb dieses Bewegungsfeldes nehmen Schülerinnen und Schüler ihren Körper in unterschiedlichen Raumlagen und Raumbeziehungen wahr und bewältigen vielseitige offene und gebundene Bewegungsaufgaben an Geräten oder Gerätekombinationen. Sie erweitern und vertiefen ihre Bewegungserfahrungen im Rollen und Drehen, Springen, Fliegen, Überschlagen, Stützen und Landen, Schwingen und Schaukeln, Klettern und Hangeln, Balancieren und Laufen. Durch vielfältiges Erproben der Grundbewegungsformen verbessern sie ihr Bewegungskönnen und die Qualität der Bewegungsabführung. Erlernte Bewegungsformen werden variiert und auf neue Situationen übertragen. Die Schülerinnen und Schüler erlernen einzelne Grundfertigkeiten aus verschiedenen Sportarten wie dem Gerätturnen, dem Parkour, dem Klettern und der Akrobatik sowie zirkensische Bewegungskünste. Dabei entwickeln sie ihren Gleichgewichtssinn weiter und verbessern ihre Körperspannung und Kräftigkeiten. Turnerische sowie akrobatische Elemente werden in gestalterischer Form miteinander verbunden.</p> <p>Sie lernen, Risiken einzuschätzen und abzuwägen, Wagnisse einzugehen und Ängste zu erkennen, zu äußern und zu bewältigen, um dadurch ihre individuellen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern. Gleichzeitig agieren sie miteinander, indem sie gemeinsam gestalten und sich gegenseitig helfen und sichern.</p>	Kompetenzen <div>B6 LÜ GD EW WE</div> Fachbegriffe <p>Beweglichkeit, Drehachse, erste/zweite Flugphase, gebeugt, gebückt, gegrätscht, gehockt, gestreckt, Gleichgewicht, Haltung, Hang, Helfergriffe (Klammergriff, Stützgriff), , ordination, Kopfhaltung, Körperschwerpunkt, Körperspannung, Kraft, Stütz</p> <p>Geräte: Airtrack, Bock, Boden, Bodenläufer, kleiner Kasten, Minitrampolin, Niedersprungmatte, Parallelbarren, (Pauschen-) Pferd, Reck, Ringe, Schwebebalken, Slackline, Sprossenwand, Sprungbrett, Sprungkasten, Sprungtisch, Stufenbarren, Tau, Trapez, Turnbank, Turnmatte, Weichbodenmatte</p> Fachinterne Bezüge <div>4.1 Grundlagen: Ringen und Raufen / Sumo</div> <div>7.1 Grundlagen: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen</div> <div>8.1 Grundlagen: Fitness und achtsames Bewegen</div>	
	Hinweise <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen an Geräten und Kletterwänden beziehen sich nicht nur auf die Sporthalle, sondern schließen auch Geräte auf dem Schulhof und außerschulische Lernorte (z. B. Boulderhalle, Niedrigseilgarten, Hochseilgarten) ein. 		
	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauens- und Kooperationsspiele und -übungen • gegenseitiges Helfen und Sichern • Spiele und Übungen zur Körperspannung • Spiele und Übungen zur Stützkraft • Gleichgewichtsspiele und -übungen am Boden und am Gerät (z. B. Balancieren) • statisches und dynamisches Dehnen • sicheres Landen nach Sprüngen und Abgängen • fachgerechter Auf- und Abbau von Geräten 		
	Akrobatik <ul style="list-style-type: none"> • sicheres Aufbauen, Halten und Abbauen einer Pyramide • statische Elemente (z. B. Bank, Pyramiden, Stuhl, Flieger, Schulterstand, Galionsfigur) • dynamische Elemente (etwa Tausendfüßler, Doppelrolle vorwärts und seitwärts, Henkelrolle, Übersprungrolle, Zugsalto) 		
	Turnen <ul style="list-style-type: none"> • Erkundung und Kennenlernen grundlegender Bewegungsformen in unterschiedlichen Kombinationen an verschiedenen Geräten oder Gerätearrangements: z. B. Rollen und Drehen am Boden / an der schiefen Ebene / auf einen Mattenberg / von einer Erhöhung / am Barren / am Reck / an den Ringen <ul style="list-style-type: none"> ○ Rollen und Drehen ○ Springen, Fliegen, Überschlagen, Stützen und Landen ○ Schwingen und Schaukeln ○ Klettern und Hangeln ○ Balancieren und Laufen 		

	<p>Gestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkür aus den grundlegenden Bewegungsformen aus der Akrobatik bzw. an einem Gerät oder einem Gerätearrangement (z. B. Gerätebahn, Kästen in Sternform, Minitrampolin mit Ringen, Tische und Stühle in Kombination mit Turngeräten u. v. m.) • Gestaltungsparameter: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Gestaltung (z. B. Anfang, Ende und Verbindungen bzw. Übergänge, Kreativität, Fluss, Dynamik) ◦ Kooperation (etwa gegenseitige Unterstützung, Verbundenheit, Timing, Ausgewogenheit, kontinuierliche Aktivität, Synchronität/Asynchronität) ◦ Ausführung der Bewegungskombinationen: (z. B. Sicherheit, Präsenz, Präzision) • kriteriengestütztes Feedback zu Präsentationen geben und annehmen <p>Weitere Bewegungsformen an und von Geräten</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jonglage (mit Bällen/Tüchern/Tellern) und weitere zirkensische Bewegungskünste (z. B. Diabolo)</i> • <i>Klettern an Geräten ohne Partnersicherung</i> • <i>Klettern an schulischen Klettermöglichkeiten und/oder außerschulischen Lernorten (z. B. Kletterwald, Boulderhalle, Kletterhalle)</i> • <i>Parkour/Freerunning</i> <p>Wettkämpfen</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bundesjugendspiele</i> • <i>regionale Turnwettbewerbe</i> <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abbau sowie Sicherung der Geräte • Möglichkeiten, andere beim Erlernen einer Fertigkeit zu unterstützen / Helfen und Sichern • Gesundheits- und Sicherheitsaspekte bei Akrobatikübungen • Verständnis motorischer Voraussetzungen für das Erlernen einer Fertigkeit • Einschätzen der Schwierigkeitsgrade turnerischer und akrobatischer Herausforderungen • Abwägung und Einschätzung von Risiken • Erkennen, Äußern und Bewältigen eigener Ängste • Vertrauen und Kooperation bei Partner- und Gruppenübungen • Kriterien für konstruktives Feedback zu Präsentationen • funktionale Merkmale turnerischer Bewegungen <p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft <p><u>D</u></p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		
--	--	--	--

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten

7–10

6.2 Pflichtmodul Vertiefung: Bewegen an und von Geräten

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W</div> <div>D</div> Sprachbildung <div>1</div> <div>7</div> <div>9</div> <div>E2</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Phy</div>	<p>Leitgedanken</p> <p>Innerhalb dieses Bewegungsfeldes nehmen Schülerinnen und Schüler ihren Körper in unterschiedlichen Raumlagen und Raumbeziehungen wahr und bewältigen vielseitige offene und gebundene Bewegungsaufgaben an Geräten oder Gerätekombinationen. Sie erweitern und vertiefen ihre Bewegungserfahrungen im Rollen und Drehen, Springen, Fliegen, Überschlagen, Stützen und Landen, Schwingen und Schaukeln, Klettern und Hangeln, Balancieren und Laufen. Durch vielfältiges Erproben der Grundbewegungsformen verbessern sie ihr Bewegungskönnen und die Qualität der Bewegungsausführung. Erlernte Bewegungsformen werden variiert und auf neue Situationen übertragen. Die Schülerinnen und Schüler erlernen einzelne Grundfertigkeiten aus verschiedenen Sportarten wie dem Gerätturnen, dem Parkour, dem Klettern und der Akrobatik sowie zirkensische Bewegungskünste. Dabei entwickeln sie ihren Gleichgewichtssinn weiter und verbessern ihre Körperspannung und Kraftfähigkeiten. Turnerische sowie akrobatische Elemente werden in gestalterischer Form miteinander verbunden.</p> <p>Sie lernen, Risiken einzuschätzen und abzuwägen, Wagnisse einzugehen und Ängste zu erkennen, zu äußern und zu bewältigen, um dadurch ihre individuellen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern. Gleichzeitig agieren sie miteinander, indem sie gemeinsam gestalten und sich gegenseitig helfen und sichern.</p> <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen an Geräten und Kletterwänden beziehen sich nicht nur auf die Sporthalle, sondern schließen auch Geräte auf dem Schulhof und außerschulische Lernorte (z. B. Boulderhalle, Parkourhalle) ein. <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauens- und Kooperationsspiele und -übungen • gegenseitiges Helfen und Sichern • Spiele und Übungen zur Körperspannung • Spiele und Übungen zur Stützkraft • Gleichgewichtsspiele und -übungen am Boden und am Gerät (z. B. Balancieren) • statisches und dynamisches Dehnen • sicheres Landen nach Sprüngen und Abgängen • fachgerechter Auf- und Abbau von Geräten <p>Turnen/Parkour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkundung und Kennenlernen grundlegender Bewegungsformen in unterschiedlichen Kombinationen an verschiedenen Geräten oder Gerätearrangements: z. B. Rollen und Drehen am Boden / an der schiefen Ebene / auf einen Mattenberg / von einer Erhöhung / am Barren / am Reck / an den Ringen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Rollen und Drehen ◦ Springen, Fliegen, Überschlagen, Stützen und Landen ◦ Schwingen und Schaukeln ◦ Klettern und Hangeln ◦ Laufen und Balancieren 	<p>Kompetenzen</p> <div>B6</div> <div>LÜ</div> <div>GD</div> <div>EW</div> <div>WE</div> <p>Fachbegriffe</p> <p>Beweglichkeit, Drehachse, erste/zweite Flugphase, gebeugt, gebückt, gegrätscht, gehockt, gestreckt, Gleichgewicht, Griffarten (Kammgriff, Ristgriff), Haltung, Hang, Helfergriffe (Drehklammergriff, Klammergriff, Stützgriff), Koordination, Kopfhaltung, Körperschwerpunkt, Körperspannung, Kraft, Rotation, rücklings, seitlings, Stütz, vorlings</p> <p>Geräte:</p> <p>Airtrack, Bock, Boden, Bodenläufer, kleiner Kasten, Minitrampolin, Niedersprungmatte, Parallelbarren, (Pauschen-) Pferd, Reck, Ringe, Schwebebalken, Slackline, Sprossenwand, Sprungbrett, Sprungkasten, Sprungtisch, Stufenbarren, Tau, Trapez, Turnbank, Turnmatte, Weichbodenmatte</p> <p>optional:</p> <p><i>Techniken Gerätturnen: s. Bildungsplan Sekundarstufe II</i></p> <p><i>Techniken Parkour: s. Bildungsplan Sekundarstufe II</i></p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <div>7.2</div> <div>Vertiefung: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen</div> <div>8.2</div> <div>Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen</div>	

	<div data-bbox="363 107 1007 667"> <p>Gestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkür / eines Runs aus den grundlegenden Bewegungsformen an einem Gerät oder einem Gerätearrangement (z. B. Gerätebahn, Kästen in Sternform, Minitrampolin mit Ringen, Tische und Stühle in Kombination mit Turngeräten u. v. m.) • Gestaltungsparameter: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Turnen (Kür): Gestaltung (z. B. Anfang, Ende und Verbindungen bzw. Übergänge, Kreativität, Fluss, Dynamik) bzw. ◦ Parkour (Run): Gestaltung (etwa Flow, Kreativität, Schwierigkeit der Übung) ◦ Kooperation: (z. B. gegenseitige Unterstützung, Verbundenheit, Timing, Ausgewogenheit, kontinuierliche Aktivität, Synchronität/Asynchronität) ◦ Ausführung der Bewegungskombinationen: (etwa Sicherheit, Präsenz, Präzision) • kriteriengestütztes Feedback zu Präsentationen geben und annehmen </div> <div data-bbox="363 678 1007 925"> <p>Vertiefung oder Erweiterung der Bewegungserfahrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • weitere Inhalte aus den Bereichen Gerätturnen, Parkour, Akrobatik oder • zusätzliche Inhalte aus den Bereichen Klettern/Bouldern, zirzensische Bewegungskünste (z. B. Jonglage mit Bällen/Tüchern/Tellern, Diabolo, Devil Stick, Trapez) </div> <div data-bbox="363 936 1007 1115"> <p>Wettkämpfen</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele Gerätturnen als Wettbewerb • regionale Turnwettbewerbe </div> <div data-bbox="363 1126 1007 1765"> <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abbau sowie Sicherung der Geräte • Möglichkeiten andere beim Erlernen einer Fertigkeit zu unterstützen / Helfen und Sichern • Verständnis motorischer Voraussetzungen für das Erlernen einer Fertigkeit • Einschätzen der Schwierigkeitsgrade turnerischer Herausforderungen • Abwägung und Einschätzung von Risiken • Erkennen, Äußern und Bewältigen eigener Ängste • Vertrauen und Kooperation bei Partner- und Gruppenübungen • Kriterien für konstruktives Feedback zu Präsentationen • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen im Turnen/Parkour • funktionale Merkmale turnerischer Bewegungen • Reflexion der Qualität turnerischer Bewegungen <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewertungskriterien im Parkour (Flow, Kreativität, technische Ausführung, Funktionalität, Schwierigkeit der Übung) </div> <div data-bbox="363 1776 1007 2083"> <p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft <p><u>D</u></p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse </div>		
--	---	--	--

Bewegungsfeld 7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen			
5/6	7.1 Pflichtmodul Grundlagen: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Interkulturelle Erziehung Sprachbildung <div>1 7 9 E2</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Mus The</div>	<p>Leitgedanken</p> <p>Im Mittelpunkt dieses Bewegungsfeldes steht die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Ausgehend von ästhetischen, rhythmischen, zeitlich-räumlichen und dynamischen Gestaltungskriterien entwickeln Schülerinnen und Schüler besondere Ausdrucks-, Eindrucks- und Darstellungsmöglichkeiten. Alle rhythmischen Formen sowie tänzerische, gymnastische und akrobatische Fertigkeiten bilden die Grundlage für Bewegungsgestaltungen, die Musik und Raum einbeziehen. Mit Bewegungsgestaltungen und -choreografien wird das Repertoire an Tanzstilen und gymnastischen Bewegungsformen erweitert – und so werden die Bewegungs- und die Handlungskompetenz ausgebaut. Schülerinnen und Schüler lernen, ihre erarbeiteten Bewegungsgestaltungen und Bewegungsformen (z. B. Choreografien, Bewegungstheater, Zirkuskünste) angemessen darzustellen sowie zu präsentieren.</p> <p>Grundlagen</p> <p>Rhythmisches Bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> passende Bewegungen zu verschiedenen Musikbeispielen und unterschiedlichen Tempi tänzerische Bewegungsaufgaben zur Orientierung im Raum einfache synchrone und rhythmische Bewegungen sowie ihre Verbindung <p>Kreatives Bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> Ausdruck und Darstellung von Gefühlen, Situationen, Themen durch Bewegung/Tanz kleine Choreografien allein, mit einer Partnerin / einem Partner oder in der Gruppe <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> Erlernen von Grundformen und Grundtechniken eines standardisierten Tanzstils (z. B. Modern Dance, Hip-Hop/Street Dance, Standard-, Latein- oder Volkstänze) Bewegungen mit verschiedenen Materialien <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> Körper, Musik, Raum und Zeit als Kriterien der Gestaltung Wertschätzung anderer Darstellungsleistungen sowie respektvoller Umgang Feedback geben und annehmen Rhythmik beim Tanzen und Bewegen funktionale Merkmale tänzerischer Bewegungen <p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 	<p>Kompetenzen</p> <div>B7</div> <div>GD WE</div> <p>Fachbegriffe</p> <p>Beweglichkeit, Bewegungsfluss, Bewegungspräzision, Koordination und Kopplung von Körperbewegungen, Körperhaltung, Körperspannung, Körperwahrnehmung, Musikalität, Raumgefühl</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <div>3.2 Aufbaumodul: Bewegen im Wasser</div> <div>6.1 Grundlagen: Bewegen an und von Geräten</div>	

Bewegungsfeld 7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

7–10

7.2 Pflichtmodul Vertiefung: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
Leitperspektiven <div>W BNE D</div> Aufgabengebiete <ul style="list-style-type: none"> Interkulturelle Erziehung Sprachbildung <div>1 7 9 E2</div> Fachübergreifende Bezüge <div>Mus The</div>	Leitgedanken <p>Im Mittelpunkt dieses Bewegungsfeldes steht die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Ausgehend von ästhetischen, rhythmischen, zeitlich-räumlichen und dynamischen Gestaltungskriterien entwickeln Schülerinnen und Schüler besondere Ausdrucks-, Eindrucks- und Darstellungsmöglichkeiten. Alle rhythmischen Formen sowie tänzerische, gymnastische und akrobatische Fertigkeiten bilden die Grundlage für Bewegungsgestaltungen, die Musik und Raum einbeziehen. Mit Bewegungsgestaltungen und -choreografien wird das Repertoire an Tanzstilen und gymnastischen Bewegungsformen erweitert – und so werden die Bewegungs- und die Handlungskompetenz ausgebaut. Schülerinnen und Schüler lernen, ihre erarbeiteten Bewegungsgestaltungen und Bewegungsformen (z. B. Choreografien, Bewegungstheater, Zirkuskünste) angemessen darzustellen sowie zu präsentieren.</p> Hinweise <ul style="list-style-type: none"> Umsetzung mindestens eines Tanzstils aus den Bereichen Standard/Latein/Modern/andere Tänze, siehe BP Sekundarstufe II Grundlagen Rhythmisches Bewegen <ul style="list-style-type: none"> passende Bewegungen zu verschiedenen Musikbeispielen und unterschiedlichen Tempi tänzerische Bewegungsaufgaben zur Orientierung im Raum einfache synchrone und rhythmische Bewegungen sowie ihre Verbindung Tänzerische Ausführung <ul style="list-style-type: none"> Ausdruck Bewegungspräzision Bewegungsumfang Bewegungsfluss Verbindung Vielfalt Variation <i>optional</i> Kreatives Bewegen <ul style="list-style-type: none"> Ausdruck und Darstellung von Gefühlen, Situationen, Themen durch Bewegung/Tanz Gestaltung <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung und Präsentation einer Einzel-, Partner- oder Gruppenchoreografie unter Berücksichtigung ausgewählter Aspekte der folgenden Dimensionen: körperliche Dimension: <ul style="list-style-type: none"> Kontrastreiches Bewegen (z. B. weit – eng, groß – klein, hart – weich, rund – eckig, öffnen – schließen, fließend – abgehackt) räumliche Dimension <ul style="list-style-type: none"> Raumebenen (Boden – Mitte – oben) Raumwege (vor – zurück, links – rechts, diagonal) Formationen (Linie, Kreis, Rechteck, Gasse, auf Lücke) zeitliche/musikalische Dimension <ul style="list-style-type: none"> Tempowechsel (schnell – langsam) Synchronizität/Asynchronität Rhythmus (metrisch – ametrisch) Akzente (laut – leise, anschwellend – abschwelkend, Freeze) 	Kompetenzen <div>B7 LÜ GD WE</div> Fachbegriffe <p>Beweglichkeit, Bewegungsfluss, Bewegungspräzision, Contract and Release, Koordination und Kopplung von Körperbewegungen, Körperhaltung, Körperspannung, Körperwahrnehmung, Musikalität, Raumgefühl</p> Fachinterne Bezüge <div>3.2 6.2</div> <div>Aufbaumodul: Bewegen im Wasser Vertiefung: Bewegen an und von Geräten</div>	

	<p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>persönliche Dimension</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Ausdruck, Gefühle darstellen, Fokus/Präsenz</i> • <i>soziale Dimension</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Beziehung zu Mitanzenden (Distanz – Nähe)</i> <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körper, Musik, Raum und Zeit als Kriterien der Gestaltung • Wertschätzung anderer Darstellungsleistungen sowie respektvoller Umgang • Feedback geben und annehmen • Rhythmik beim Tanzen und Bewegen • funktionale Merkmale tänzerischer Bewegungen • Reflexion der Qualität tänzerischer Bewegungen • Bewertungskriterien: Dimensionen, Aufbau (Anfang, Ende, Übergänge), Spannungsbogen, Kreativität/Originalität, Bewegungsqualität, Ausdruck <p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> • <i>Erstellung digitaler Produkte</i> 		
--	--	--	--

Bewegungsfeld 8: Fitness und achtsames Bewegen			
5/6	8.1 Pflichtmodul Grundlagen: Fitness und achtsames Bewegen		
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<div>Leitperspektiven</div> <div><div>W</div><div>BNE</div><div>D</div></div> <div>Aufgabengebiete</div> <div><div>Gesundheitsförderung</div></div> <div>Sprachbildung</div> <div><div>1</div><div>7</div><div>9</div><div>E2</div></div> <div>Fachübergreifende Bezüge</div> <div><div>Bio</div></div>	<div>Leitgedanken</div> <p>In diesem Bewegungsfeld begegnen Schülerinnen und Schüler Bewegungsformen, die vorrangig der Absicht dienen, ihren Körper wahrzunehmen und ihn zu kräftigen. Neben den konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit sollen besonders die koordinativen Fähigkeiten sowie die Körperwahrnehmung gezielt geschult und verbessert werden.</p> <p>Schülerinnen und Schüler erfahren den Wechsel von Anspannung und Entspannung und nehmen ihre physischen und psychischen Resonanzen darauf wahr. Zur Verbesserung der konditionellen sowie der koordinativen Fähigkeiten werden neben traditionellen Formen auch Trends im Bereich der Fitness (z. B. Fitness- und Funktionsgymnastik, Aerobic, Tae Bo und Rope Skipping) aufgegriffen. Gegenstand des Unterrichts können auch Elemente aus asiatischen Bewegungskonzepten (z. B. Taijiquan, Yoga) oder aus anderen Entspannungsmethoden sein. Das Erstellen von Übungsprogrammen, das Demonstrieren von Techniken und Bewegungsfolgen sowie das Gestalten von Stundensequenzen sind dabei ebenso zu berücksichtigen wie die Auswahl sowie die Anwendung von Tests zur Ermittlung der Fitness und der körperlichen Leistungsfähigkeit.</p> <div>Hinweise</div> <ul style="list-style-type: none">Die Inhalte des Grundlagenmoduls können als eigenständige Unterrichtseinheit unterrichtet oder mit anderen Bewegungsfeldern/Modulen kombiniert werden. <div>Grundlagen</div> <ul style="list-style-type: none">Verbindung von Atmung und BewegungSpiele und Übungen zu Stabilität und BeweglichkeitSpiele und Übungen zu Anspannung und EntspannungSpiele und Übungen zur Gleichgewichtsregulation <div>Entspannung / achtsames Bewegen</div> <ul style="list-style-type: none">Spiele und Übungen zur Schulung der Sinnes- und Körperwahrnehmungaufmerksamkeitsgeleitete AtmungEntspannungsmethoden (z. B. Bodyscan, Traumreise, progressive Muskelentspannung) <div>optional</div> <ul style="list-style-type: none">YogaPilatesTaijiquan (Tai-Chi)Qigong	<div>Kompetenzen</div> <div><div>B8</div><div>LÜ</div><div>GD</div><div>WE</div></div> <div>Fachbegriffe</div> <p>Abwärmen, Anpassung, Atemfrequenz, Aufwärmen, Herzfrequenz, Muskeltonus, muskuläre Dysbalance, Prävention, Selbstregulationsfähigkeit, Stress</p> <div>Fachinterne Bezüge</div> <div><div>1.1</div><div>Grundlagen: Laufen, Springen und Werfen</div><div>3.1</div><div>Grundlagen: Sicheres Schwimmen</div><div>4.1</div><div>Grundlagen: Ringen und Raufen / Sumo</div><div>5.1</div><div>Grundlagen: Spielen</div><div>6.1</div><div>Grundlagen: Bewegen an und von Geräten</div></div>	

	<p>Fitness</p> <p>Konditionelle und koordinative Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft <ul style="list-style-type: none"> ◦ Entwicklung der Stützkraft und der Rumpfstabilität ◦ Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht ◦ Durchführungs- und Organisationsformen (z. B. Zirkeltraining) • Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ausdauerlauf von ca. 10 Minuten ◦ Seilspringen • Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> ◦ Übungen und Spiele zur Reaktionsfähigkeit sowie zur Aktions- und Frequenzschnelligkeit • Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none"> ◦ aktives Dehnen (statisch und dynamisch) • Koordination <ul style="list-style-type: none"> ◦ Spiele und Übungen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen und Cool Down • Konzentration und Selbstregulation • Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Akzeptanz der eigenen Grenzen • Zusammenhang von körperlicher Belastung und Körperreaktionen • Zusammenhang zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie den Inhalten der verschiedenen Bewegungsfelder • funktionale Merkmale der vollzogenen Bewegungen <p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsprävention durch Achtsamkeit und Bewegungsförderung, insbesondere durch Ausdauer- und Krafttraining (SDG 3) <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		
--	--	--	--

Bewegungsfeld 8: Fitness und achtsames Bewegen

7–10

8.2 Pflichtmodul Vertiefung: Fitness und achtsames Bewegen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<div>Leitperspektiven</div> <div><div>W</div><div>BNE</div><div>D</div></div> <div>Aufgabengebiete</div> <div><div>Gesundheitsförderung</div></div> <div>Sprachbildung</div> <div><div>1</div><div>7</div><div>9</div><div>E2</div></div> <div>Fachübergreifende Bezüge</div> <div><div>Bio</div><div>Phy</div></div>	<div>Leitgedanken</div> <div>In diesem Bewegungsfeld begegnen Schülerinnen und Schüler Bewegungsformen, die vorrangig der Absicht dienen, ihren Körper wahrzunehmen und ihn zu kräftigen. Neben den konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit sollen besonders die koordinativen Fähigkeiten sowie die Körperwahrnehmung gezielt geschult und verbessert werden.</div> <div>Schülerinnen und Schüler erfahren den Wechsel von Anspannung und Entspannung und nehmen ihre physischen und psychischen Resonanzen darauf wahr. Zur Verbesserung der konditionellen sowie der koordinativen Fähigkeiten werden neben traditionellen Formen auch Trends im Bereich der Fitness (z. B. Fitness- und Funktionsgymnastik, Aerobic, Tae Bo und Rope Skipping) aufgegriffen. Gegenstand des Unterrichts können auch Elemente aus asiatischen Bewegungskonzepten (z. B. Taijiquan, Yoga) oder aus anderen Entspannungsmethoden sein. Das Erstellen von Übungsprogrammen, das Demonstrieren von Techniken und Bewegungsfolgen sowie das Gestalten von Stundensequenzen sind dabei ebenso zu berücksichtigen wie die Auswahl sowie die Anwendung von Tests zur Ermittlung der Fitness und der körperlichen Leistungsfähigkeit.</div> <div>Hinweise</div> <div><div>Die Inhalte des Vertiefungsmoduls sollen in diesem Bereich in einer eigenen Unterrichtseinheit durchgeführt werden. Einzelne Elemente können auch in andere Bewegungsfelder integriert werden.</div><div>Die Ausbildung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie der Grundlagen des Anspannens und Entspannens sollen kontinuierlich in der Sekundarstufe I stattfinden.</div></div> <div>Grundlagen</div> <div><div>Verbindung von Atmung und Bewegung</div><div>Spiele und Übungen zu Stabilität und Beweglichkeit</div><div>Spiele und Übungen zu Anspannung und Entspannung</div><div>Spiele und Übungen zur Gleichgewichtsregulation</div></div> <div>Entspannung / achtsames Bewegen</div> <div><div>Einstimmen (z. B. Abklopfen, Sonnengruß)</div><div>Körperübungen (etwa liegende, sitzende, stehende Haltungen, Balance- und Umkehrhaltungen)</div><div>Atemübungen (z. B. Nasen-, Brust-, Bauchatmung)</div><div>Entspannungsübungen (etwa Bodyscan, Progressive Muskelentspannung)</div></div> <div>optional</div> <div><div>Yoga</div><div>Pilates</div><div>Taijiquan (Tai-Chi)</div><div>Qigong</div></div> <div>Fitness</div> <div>konditionelle und koordinative Fähigkeiten</div> <div><div>Erarbeitung der unterschiedlichen Aspekte von Fitness in Theorie und Praxis</div><div><div>Kraft</div><div>Ausdauer</div><div>Schnelligkeit</div><div>Beweglichkeit</div><div>Koordination</div></div></div>	<div>Kompetenzen</div> <div><div>B8</div><div>LÜ</div><div>GD</div><div>WE</div></div> <div>Fachbegriffe</div> <div>Abwärmen, aerob, aerobe Schwelle, Agonist, Anabolika, anaerob, anaerobe Schwelle, Anpassung, Antagonist, Atemfrequenz, Atemzugvolumen, Aufbautraining, Aufwärmen, Belastungsdauer, Belastungsdichte, Belastungshäufigkeit, Belastungsintensität, Belastungsnormative, Belastungsumfang, Bewegungsapparat, Cooper-Test, Energiebereitstellung, Erholungspuls, Grundlagentraining, Herzfrequenz, Herzminutenvolumen, Kontraktionsform, Laktat, Muskeltonus, muskuläre Dysbalance, Sauerstoffdefizit, Sauerstoffschuld, Trainingsform, Trainingsinhalt, Trainingsmittel, Trainingsprinzip, Trainingssteuerung, Trainingsziel, Übertraining</div> <div>Fachinterne Bezüge</div> <div><div><div>1.2</div><div>Vertiefung: Laufen, Springen und Werfen</div></div><div><div>2.2</div><div>Vertiefung: Gleiten, Fahren und Rollen</div></div><div><div>3.2</div><div>Aufbaumodul: Bewegen im Wasser</div></div><div><div>4.2a</div><div>Vertiefung: Kämpfen in Kontakt</div></div><div><div>4.2b</div><div>Vertiefung: Kämpfen in der Distanz</div></div><div><div>5.2</div><div>Vertiefung: Zielschuss- und Endzonenspiel</div></div><div><div>5.3</div><div>Vertiefung: Rückschlagspiele</div></div><div><div>6.2</div><div>Vertiefung: Bewegen an und von Geräten</div></div></div>	

	<p>systematisches Fitnessstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Training einer oder mehrerer konditioneller und/oder koordinativer Fähigkeiten in einer ausgewählten Form, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Zirkeltraining ◦ Aerobicvariante (Step-Aerobic, Ball-Ko-Robics, Kick-Fit etc.) ◦ Rope Skipping ◦ Zumba ◦ Crossfit ◦ Intervalltraining/HIIT ◦ Calisthenics <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fitnessstest (z. B. Cooper-Test, Shuttle-Run, Kraftausdauerstest, Münchner Fitnessstest)</i> • <i>Besuch außerschulischer Lernorte (etwa Calisthenics Park, Fitnessstudio)</i> <hr/> <p>Reflektierte Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen und Cool Down • die positive Wirkung von Bewegung auf die Selbstregulationsfähigkeit (exekutive Funktionen: Arbeitsgedächtnis, Inhibition, kognitive Flexibilität) • Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Akzeptanz der eigenen Grenzen • Verständnis anatomischer Strukturen, um Übungen funktional und sicher durchzuführen (Vermeidung von Überstreckungen, Fehlbelastungen von Wirbelsäule oder Knien etc.) • Zusammenhang von körperlicher Belastung und Körperreaktionen • Zusammenhang zwischen konditionellen/koordinativen Fähigkeiten und den Inhalten der verschiedenen Bewegungsfelder • funktionale Merkmale der vollzogenen Bewegungen • Reflexion der Qualität der vollzogenen Bewegungen • Funktionen der Atmung <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fitness im Spannungsfeld zwischen gesundheitsorientierten Bewegungsformen und dem Streben nach Selbstoptimierung (Körperästhetik, Bodybuilding etc.)</i> • <i>Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer und der Kraft</i> • <i>Yoga als Mittel zum mentalen und körperlichen Ausgleich</i> <hr/> <p>Leitperspektive</p> <p><u>W</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p><u>BNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsprävention durch Achtsamkeit und Bewegungsförderung, insbesondere durch Ausdauer- und Krafttraining (SDG 3) <p><u>D</u></p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> 		
--	---	--	--

www.hamburg.de/bildungsplaene