

Übersicht Kernlehrplan Sekundarstufe II – gymnasiale Oberstufe

Einführungsphase

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens **drei Bewegungsfeldern und Sportbereiche unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden.

Kompetenzerwartungen bis zum Ende der Einführungsphase

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungskernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- unters. Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode&Ganzheitsmethode) der Bewegungslehre beschreiben

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt

- Gestaltungskriterien

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungen beschreiben

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Inhaltsfeld d: Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und -organisation

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Inhaltsfeld f: Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

In der Einführungsphase wird **aus der Gesamtheit** der inhaltlichen Kerne aller Bewegungsfelder und Sportbereiche der gymnasialen Oberstufe **eine Auswahl** getroffen. Berücksichtigt man diese grundlegenden inhaltlichen Kerne der Bewegungsfelder und Sportbereiche, ergeben sich die nachfolgenden konkretisierten Kompetenzerwartungen:

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne:

- Formen der Fitnessgymnastik
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).
- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Inhaltliche Kerne:

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen.
- Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen

Inhaltliche Kerne:

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebbalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.
- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

Inhaltliche Kerne:

- Tanz
- Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) **oder**
- Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootsport / Wintersport

Inhaltliche Kerne:

- Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren) **oder**
- Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski) **oder**
- Gleiten auf Eis und Schnee (z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.
- in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.

BF/SB 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Inhaltliche Kerne:

- Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Ringen, Judo) **oder**
- Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Taekwondo, Karate) **oder**
- Zweikampfformen mit Gerät (z.B. Fechten, Kendo)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.
- in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.

Qualifikationsphase:

Der Unterricht soll es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, dass sie – aufbauend auf der Kompetenzentwicklung in der Einführungsphase – am Ende der Qualifikationsphase im Grundkurs über die im Folgenden genannten Kompetenzen verfügen. Dabei sind folgende Strukturmerkmale zu berücksichtigen:

Profilbildung

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** entwickelt werden.

Dabei müssen **zwei Inhaltsfelder** im Sinne einer Akzentuierung **umfassend** in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. **Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern** ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (**Fettdruck**) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.

Kompetenzerwartungen bis zum Ende der Qualifikationsphase im Grundkurs

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungsklernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens**
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,**
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben,
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.**

Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Gestaltungskriterien**
- Improvisation und Variation von Bewegung

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.**

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.**

Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen**
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,**
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Inhaltsfeld d: Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Trainingsplanung und -organisation**
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),**
- **Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.**

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**
- Fairness und Aggression im Sport

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.**

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei Wettkämpfen anwenden**
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Inhaltsfeld f: Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens**
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,**
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.**

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

Bezieht man die unten aufgeführten inhaltlichen Kerne der Bewegungsfelder und Sportbereiche und die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz aufeinander, so ergeben sich die nachfolgenden konkretisierten Kompetenzerwartungen. In den einzelnen Bewegungsfeldern und Sportbereichen sind **bestimmte inhaltliche Kerne** und die daraus hervorgehenden Kompetenzerwartungen **obligatorisch (Fettdruck)** und andere fakultativ obligatorisch. Die zu berücksichtigenden inhaltlichen Kerne ergeben sich dabei immer aus dem einleitenden Satz.

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Ist das Bewegungsfeld "Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen" in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die ersten **vier inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **Formen der Fitnessgymnastik**
- **Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen**
- **Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung**
- **Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode**n
- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,**
- **sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,**
- **selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,**
- **unterschiedliche Dehnmethode**n (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter **Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,**
- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,
- funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die **ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß**
- **Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)**
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,**
- **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,**
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),**
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Ist das Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser - Schwimmen“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind **der erste inhaltliche Kern sowie zwei weitere** inhaltliche Kerne verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- & Wendetechniken**
- Rettungsschwimmen
- Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen
- Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge
- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser
- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen,**
- **sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren,**
- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten,
- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen,
- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen,
- komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen,
- freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren,
- beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden,
- eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren.

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen

Ist das Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten – Turnen“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind **alle drei inhaltlichen Kerne** verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen**
- **Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen**
- **Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren,**
- **eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren,**
- **am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren,**
- **an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.**
- **Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.**

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

Ist das Bewegungsfeld „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind **alle inhaltlichen Kerne** verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- **Gymnastik**
- **Tanz**
- **Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,**
- **selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,**
- **selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch- künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren,**
- **Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetischgestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation nutzen,**
- **ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.**

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Ist das Bewegungsfeld „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist **einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich zu behandeln.

Inhaltliche Kerne:

- **Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)**
- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)**
- **Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)**
- **Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)**

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,**
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,**
- **selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,**
- **Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.**

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport

Ist das Bewegungsfeld „Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/ Wintersport“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist **einer der drei inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich** zu behandeln.

Inhaltliche Kerne:

- Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren
- Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski
- Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen,
- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren,
- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.

BF/SB 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Ist das Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist **einer der drei inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich** zu behandeln.

Inhaltliche Kerne:

- Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. Ringen, Judo
- Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate
- Zweikampfformen mit Gerät, z.B. Fechten, Kendo

Hinweis: Kampfsportarten, deren Handlungsziel es ist, den Beteiligten Schmerzen zuzufügen oder sie gar zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und stellen keine Schulsportarten dar.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen,
- in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,
- durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.