

Klasse 5		
Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Kompetenzbereiche
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Schwimmtechniken einschließlich Start und Wende <ul style="list-style-type: none"> - Rücken - Kraul - Brust • ausdauerndes Schwimmen 	Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • technisch-kordinative Fertigkeiten auf grundlegendem Niveau ausführen. • eine Mittelzeitausdauer (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen. Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten. Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensweisen am und im Wasser unter gesundheits- und sicherheitsbezogenen Aspekten beurteilen.
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS beherrschen die eingeführten Schwimmtechniken in Grobform ○ gut: Die SuS beherrschen die eingeführten Schwimmtechniken in Feinform Zeitvorgaben siehe Tabellen 		
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Sportspiel Fußball (Kleinfeld/Halle)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten und taktischkognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern,

(7)		<ul style="list-style-type: none"> • sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten, • grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären, • ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden, • grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. <p>•</p> <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: die erlernten Techniken führen zu grundlegender Spielfähigkeit ○ gut: die erlernten Techniken ermöglichen erweiterte mannschafts- und individualtaktische Möglichkeiten 		
<p>Gleiten, Fahren, Rollen- Rollsport, Bootssport, Wintersport</p> <p>(8)</p>	<p>Fahrradtraining mit Fahrprüfung</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen, • Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen.

		<p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS sind in der Lage, mit leichten Einhilfen die Verkehrsregeln zu beachten ○ gut: Die SuS können können selbstverantwortlich und sicher am Straßenverkehr teilnehmen 		
<p>Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</p> <p>(9)</p>	<p>Körperbetonte Wettkämpfe mit oder ohne Geräte</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen, • sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden, • durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen.

		<p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS können unter Berücksichtigung des gegebenen Regelwerkes grundsätzlich einen Zweikampf führen ○ gut: Die SuS können einen Kampf mit erlernten Techniken führen und diese erfolgreich einsetzen und verantwortungsvoll handeln 		
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</p>	<p>Kurze Strecke, Mittelstrecke, Weitsprung, Schlagball,</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen, • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen, • beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben, • einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen, • grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer

		<p>Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS beherrschen die jeweiligen Techniken in Grobform; Zeiten siehe Tabelle ○ gut: Die SuS beherrschen die jeweiligen Techniken in Feinform und Effizienz der Bewegungen in der Durchführung ist gegeben; Zeiten siehe Tabelle 		
<p>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)</p>	<p>Kleine Spiele</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende spielübergreifende technisch-kordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden, • kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern, • kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS verfügen über eine grundsätzliche Spielfähigkeit und grundlegende spielbezogene Fertigkeiten ○ gut: Die SuS verfügen über eine erweiterte Spielfähigkeit, Spielfertigkeiten und situative Anpassungsfähigkeiten 		

Klasse 6		
Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Kompetenzbereiche
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik-Tanz, Bewegungskünste (6)	Rhythmisierung mit oder ohne Gerät	Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben, • grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden, • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben, Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen, • einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren. Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten.
Leistungsbewertung:		
<ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS führen ästhetisch-gestalterische Bewegungen in Grobform aus. ○ gut: Die SuS führen ästhetisch-gestalterische Bewegungen in Feinform aus und bewerten einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien. 		

<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>(1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abwärmen • verschiedene Laufformen • Funktionsgymnastik, Haltungsaufbau (z.B. Rückenschule), Entspannungsmethoden 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern, • in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben, • eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS sind in der Lage psycho-physische Anforderungssituationen in ihrer Grobform zu beschreiben und allgemeine Aufwärmprinzipien anzuwenden ○ gut: Die SuS können psycho-physische Anforderungssituationen in ihrer Feinform beschreiben und den Aufwärmprozess vor dem Hintergrund der eigenen Körperreaktionen umfassend steuern. 		
<p>Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische oder leistungsbezogene Übungen an Boden, Sprunggerät, Reck oder 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten, • technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z.

<p>(5)</p>	<p>Barren, Bank oder Balken</p>	<p>B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben,</p> <ul style="list-style-type: none"> • am Boden, Sprunggerät, Reck oder Barren, Bank oder Balken in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen verbinden, • in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben, • sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS können einfache gymnastische und turnerische Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Turngeräten in ihrer Grobform ausführen und offenbaren sicherheitsbewusstes Verhalten. ○ gut: Die SuS können gymnastische und turnerische Bewegungsfertigkeiten an mehreren Turngeräten in ihrer Feinform ausführen und Turngeräte sicherheitsorientiert auf- und abbauen. 		
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen –</p>	<p>Basketball (Turnier)</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive

<p>Sportspiele (7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln • Fangen / Passen • Wurf • vereinfachtes Regelwerk 	<p>Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern,</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten, • grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären, • ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden, • grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS können sportartspezifische Bewegungsformen in ihrer Grobform ausführen. ○ gut: Die SuS beherrschen die sportartspezifischen Bewegungsformen in ihrer Feinform. 		
<p>Wahlbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p>	<p>Einführung einer dritten Sportart (z. B. Hallenhockey)</p>	<p>s. o.</p>

Klasse 7		
Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Kompetenzbereiche
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen an Geräten (Bank oder Balken, Reck oder Barren, Boden, Sprung) • Turnen an Gerätebahnen oder – kombinationen • Akrobatik 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Stufenbarren, Balken oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden, • an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen, • eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen, • zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen, • Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren, • sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern. <p>Urteilskompetenz</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen, • eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS sind in der Lage, einfache turnerische und akrobatische Bewegungsformen durchzuführen. ○ gut: Die SuS können selbständig auch anspruchsvolle turnerische und akrobatische Bewegungsformen durchführen. 		
<p>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p> <p>(2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Spielangebote aus Umfeld der Schule und in unterschiedlichen Übungsräumen 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktischkognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden, • in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielideen entwickeln und Regeln formulieren, <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele hinsichtlich der Sinnhaftigkeit überprüfen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS sind in der Lage einfache spielerische Bewegungsformen durchzuführen. ○ gut: Die SuS können selbständig verschiedene Spielangebote durchführen. 		
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>(7)</p>	<p>Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pritschen • Baggern • Aufgabe von unten • Kleinfeldspiel (Zweierzwang) 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, • das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern,

		<ul style="list-style-type: none"> • konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern, • spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden, • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS beherrschen die Volleyballtechniken in Grobform. ○ gut: Die SuS beherrschen die Volleyballtechniken in Feinform. 		
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</p>	<p>Vierkampf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint 75 m • Schlagball 200 g • Weitsprung • 800 m 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern, • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen, • beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben, • einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen.

		Methodenkompetenz
		<ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten, • selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.
Leistungsbewertung:		
<ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS sind in der Lage, die unterschiedlichen leichtathletischen Disziplinen in Grobformen auszuführen. ○ gut: Die SuS beherrschen die verschiedenen leichtathletischen Disziplinen in Feinform. 		
Wahlbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	Eine weitere Sportart (z.B. Tischtennis)	s. o.

<p>Klasse 8</p>		
<p>Bewegungsfelder und Sportbereiche</p>	<p>Inhaltliche Kerne</p>	<p>Kompetenzbereiche</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p>
<p>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Schwimmtechniken (Kraul, Rücken, Brust, Delphin Einführung 25 m Zeit / Technik) einschließlich Start und Wende • 100 m Lagenschwimmen in den drei bekannten Techniken (z. B. Kraul – Rücken – Brust - Kraul • ausdauerndes Schwimmen • Wasserspringen • Tauchen 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • technisch - koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden, • eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern, • eine Langzeit-Ausdauerbelastung (LZA I bis 30 min) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- und gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten. <p>Urteilskompetenz</p>

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z.B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen.

Leistungsbewertung:

- ausreichend: Die SuS beherrschen die Schwimmtechniken in Grobform; Zeiten siehe Tabelle
- gut: Die SuS beherrschen die Schwimmtechniken in Feinform; Zeiten siehe Tabelle

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

(1)

- Auf- und Abwärmen
- Fitness- und Konditionstraining
- Funktionsgymnastik, Haltungsaufbau (z.B. Rückenschule), Entspannungsmethoden

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen,
- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen,
- eine komplexe Entspannungstechnik (z.B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.

Methodenkompetenz

- einen Aufwärmprozess nach gegebenen Kriterien zielgerichtet leiten,
- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.

Urteilskompetenz

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,
- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.

Leistungsbewertung:

<ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS können ein zielgerichtetes Aufwärmprogramm für ein nachfolgendes Fitness- und Konditionstraining mit Einhilfen erstellen ○ gut: Die SuS erstellen selbstständig ein zielgerichtetes umfassendes Aufwärmprogramm und konzipieren ein funktionelles Fitness- und Konditionstraining 		
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	Fußball <ul style="list-style-type: none"> ● Passen ● Stoppen ● Dribbeln ● Schießen 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehme sowie im Spiel technisch-koodinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, ● das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern, ● konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern, ● spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden, ● Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> ● die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen, ● den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS verfügen über grundlegende Spielfähigkeit und können die Fertigkeiten situationsgemäß in Grobform anwenden ○ gut: Die SuS sind in der Lage, im Spiel situationsgemäß zu handeln und wenden die erlernten Fertigkeiten in Feinform 		
Laufen, Springen,	Cooper-Test	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p>

<p>Werfen – Leichtathletik (3)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koodinativen Fertignkeitsniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern, • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen, • beim Laufen eine Langzeitausdauerleitung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben, • einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten, • selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Zeiten siehe Tabelle ○ gut: Zeiten siehe Tabelle 		

Klasse 9		
Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Kompetenzbereiche
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>(3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß) • Formen ausdauernden Laufens • leichtathletischer Mehrkampf 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplinen (Lauf, Wurf, Sprung oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern, • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen • beim Laufen ein LZA I (bis 30min) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen und einzelne Belastungsgrößen bei Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben, • einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf durchführen. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten, • selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z.B. tabellarisch, graphisch) erfassen.

		<p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS können leichtathletische Grundformen in Grobform ausführen, in ihrer Funktion grundlegend erläutern einen Ausdauerlauf (LZA I) unter Berücksichtigung der eignen Leistungsfähigkeit absolvieren. ○ gut: Die SuS können leichtathletische Grundformen in Feinform ausführen, in ihrer Funktion erläutern und einen Ausdauerlauf (LZA I) vor dem Hintergrund einzelner Belastungsgrößen ausführen und reflektieren. 		
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>(6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik mit und ohne Handgerät (z.B. Seil, Ball, Reifen, Gymnastikband) • Gymnastik mit Materialien (z.B. Plastiksäcke, Luftballons, Folien, Tücher) oder mit Objekten • Fitnessgymnastik • Pantomime oder Bewegungstheater oder Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen oder Jonglage 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern, • in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren, • Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren, • eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren • und grundlegende Merkmale und Formen erläutern. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder –themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach

vorgegebenen Kriterien beurteilen.

Leistungsbewertung:

- ausreichend: Die SuS können gestalterisch-tänzerische Bewegungsformen in ihrer Grobform ausführen und gestalterische Komposition in der Gruppe kriterienorientiert präsentieren.
- gut: Die SuS können gestalterisch-tänzerische Bewegungsformen in ihrer Feinform ausführen und gestalterische Kompositionen in der Gruppe entwickeln, präsentieren und kriteriengeleitet beurteilen.

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
(7)

Basketball

- Wiederholung der eingeführten Fertigkeiten
- neu: Korbleger
- Taktik: Verteidigung 2 : 1 : 2 - Zone

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktischkognitive Fähigkeiten in spielerisch situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern,
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten,
- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären,
- ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.

Methodenkompetenz

- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden,
- grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.

Urteilskompetenz

Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.

Leistungsbewertung:

<ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS können sportartspezifische Bewegungsformen in ihrer Grobform ausführen und sich in einfachen Handlungssituationen taktisch angemessen verhalten. ○ gut: Die SuS beherrschen die sportartspezifischen Bewegungsformen in ihrer Feinform und reagieren variabel auf taktische Anforderungssituationen. 		
<p>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z. B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating) oder Gleiten auf dem Wasser (z. B. Rudern, Kanufahren, Surfen, Segeln) oder Gleiten auf Schnee und Eis (z. B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf) 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern, • technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen, • Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen.
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p>	<p>Handball</p>	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktischkognitive Fähigkeiten in spielerisch situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern,

<p>(7)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten, • grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären, • ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen. <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden, • grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden. <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ausreichend: Die SuS können sportartspezifische Bewegungsformen in ihrer Grobform ausführen und in einfachen Spielsituationen anwenden ○ gut: Die SuS können sportartspezifische Bewegungsformen in ihrer Feinform ausführen und individual- sowie gruppentaktische Spielsituationen reflektieren. 		