

Kompetenzerwartungen bis zum Ende der Qualifikationsphase (GK)

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 drei 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.

Bewegungsfelder/Sportbereiche	Akzentuiertes Inhaltsfeld
<p>I BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Inhaltliche Kerne: - Mannschaftsspiele (z.B. Basket-, Fuß-, Handball, Hockey, Volleyball) Oder - Partnerspiele - Einzel & Doppel (z.B. Badminton, Tennis, T-Tennis) 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 Spiel-situationen anwenden.</p>	<p>Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Fairness und Aggression im Sport</p> <p>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 Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von 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.</p> <p>Inhaltsfeld d: Leistung Inhaltliche Schwerpunkte: - Trainingsplanung und -organisation - Anatomische & physiolog. Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen.</p> <p>Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ... - zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der indiv. Leistungsfähigkeit erläutern. - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ... - die Entwicklung ihrer indiv. Leistungsfähigk. dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), - Trainingspläne unter Berücksicht. untersch. Belastungsgrößen u. differ. Zielsetzungen entwerfen. Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ... - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbed.) hin beurteilen.</p>
<p>II BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Inhaltlicher Kern: - Leichtathlet. Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, 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.</p> <p>ODER</p> <p>BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen Inhaltliche Kerne: - Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagen-schwimmen, 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</p>	<p>Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Inhaltliche Schwerpunkte: - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Zusammenhang von Struktur & Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen - Einfluss der koord. Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ... - unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, - grundlegende Aspekte der sens. 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.</p> <p>Inhaltsfeld d: Leistung Inhaltliche Schwerpunkte: - Trainingsplanung und -organisation - Anatomische & physiolog. Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen</p> <p>Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können - zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der indiv. Leistungsfähigkeit erläutern. - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</p>

<p>und Wende ausführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen. 	<p>Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Entwicklung ihrer indiv. Leistungsfähigk. dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), - Trainingspläne unter Berücksicht. untersch. Belastungsgrößen u. differ. Zielsetzungen entwerfen. <p>Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbed.) hin beurteilen.
<p>III</p> <p>BF/SB1: Den Körper wahrnehmen & Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formen der Fitnessgymnastik - Funktionelle Dehnübungen und unter-schiedliche Dehnmethoden <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 Anforderungs-situationen funktionsgerecht anwenden. <p>ODER</p> <p>BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen</p> <p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfggeräten u. Gerätebahnen - Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfggeräten u. Gerätekombinationen <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebelbalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. - turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- od. Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spez. Ausführungskriterien präsentieren. - Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden. <p>ODER</p> <p>BF/SB6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tanz - Gymnastik <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 Ausgangs-punkt für eine Improvisation nutzen. <p>ODER</p> <p>BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootsport / Wintersport</p> <p>Inhaltliche Kerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortbewegung auf Rädern & 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 & Schnee (z.B. Skifahren und -laufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf) <p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien - Improvisation & Variation von Bewegung <p>Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <p>Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. <p>Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. <p>Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen - Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns <p>Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern, - unterschied. Motive beim Sporttreiben benennen u. ihre Bedeutung erläutern. <p>Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. <p>Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. <p>Inhaltsfeld f: Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit <p>Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, - gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. <p>Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. <p>Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdiffernten Körperbildern beurteilen.