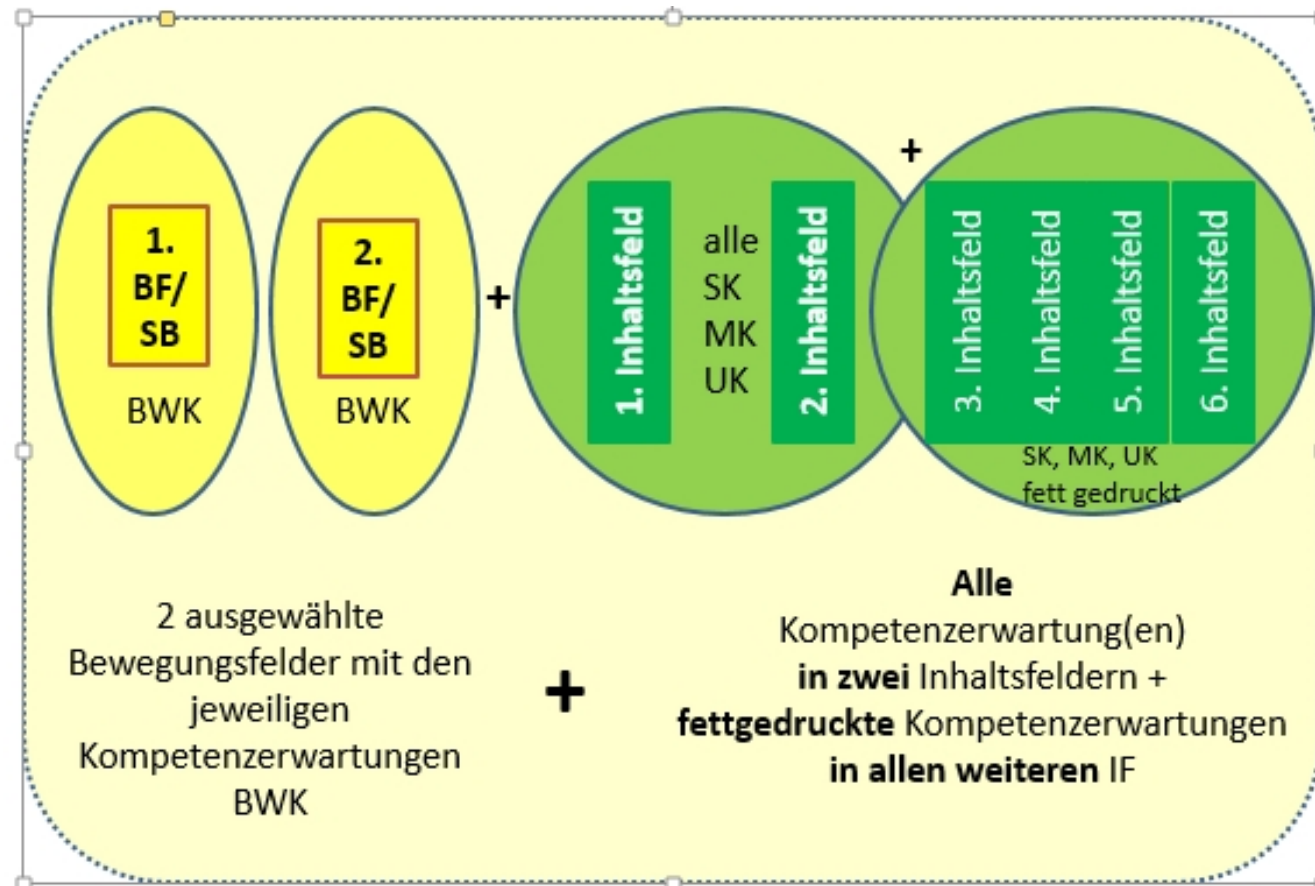


Profilbildung Q1/2 Sport Grundkurs:

- 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
- 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.



Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im GK

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne (IK)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) Vorgabe: IK 1 und 2 + 1 weiterer IK nach Wahl verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4) Vorgabe: IK 1 + 2 weitere IK nach Wahl verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

<p>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</p> <p><u>Vorgabe:</u> alle IK verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen • Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen • Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)</p> <p><u>Vorgabe:</u> alle IK verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik • Tanz • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ästhetisch-gestalterischen 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.
<p>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p> <p><u>Vorgabe:</u> IK 1 oder 2 vertieft + 1 weiterer IK ergänzend verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, Indiaca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball) 	<ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-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.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen im GK in der Übersicht

Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1
a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen <ul style="list-style-type: none"> – 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 	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.	Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.	/	unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
b. Bewegungsgestaltung <ul style="list-style-type: none"> – Gestaltungskriterien – Improvisation und Variation von Bewegung 	ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.	/	/	verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.	/	Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
c. Wagnis und Verantwortung <ul style="list-style-type: none"> – Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen – Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns 	Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,	unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.	/	mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.	/	unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1
d. Leistung <ul style="list-style-type: none"> – Trainingsplanung und -organisation – Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung – Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen 	zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern,	physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.		die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),	Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.	Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen,
e. Kooperation und Konkurrenz <ul style="list-style-type: none"> – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten – Fairness und Aggression im Sport 	die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern,			Bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.	individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen,	die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
f. Gesundheit <ul style="list-style-type: none"> – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens – Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit 	Gesundheitsfördernde und gesundheits-schädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,	gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.		Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.		positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechter-differenten Körperbildern, beurteilen.