

Leistungsdiagnostik

Das Fach
Sport

Physiologische
Grundlagen

*Improvisation und
Variation*

Wagnis und
Verantwortung

Kooperation und
Konkurrenz

Handlungssteuerung

*Einfluss psychischer
Faktoren auf das sportliche
Handeln*

Trainingsplanung-
und organisation

Gesundheit

Fitnessgymnastik

Gestaltungskriterien

Biomechanische
Grundlagen

Gymnastik/ Tanz

Mannschaftsspiele

in der

OBERSTUFE



©Foto: M. Casel

Das Fach

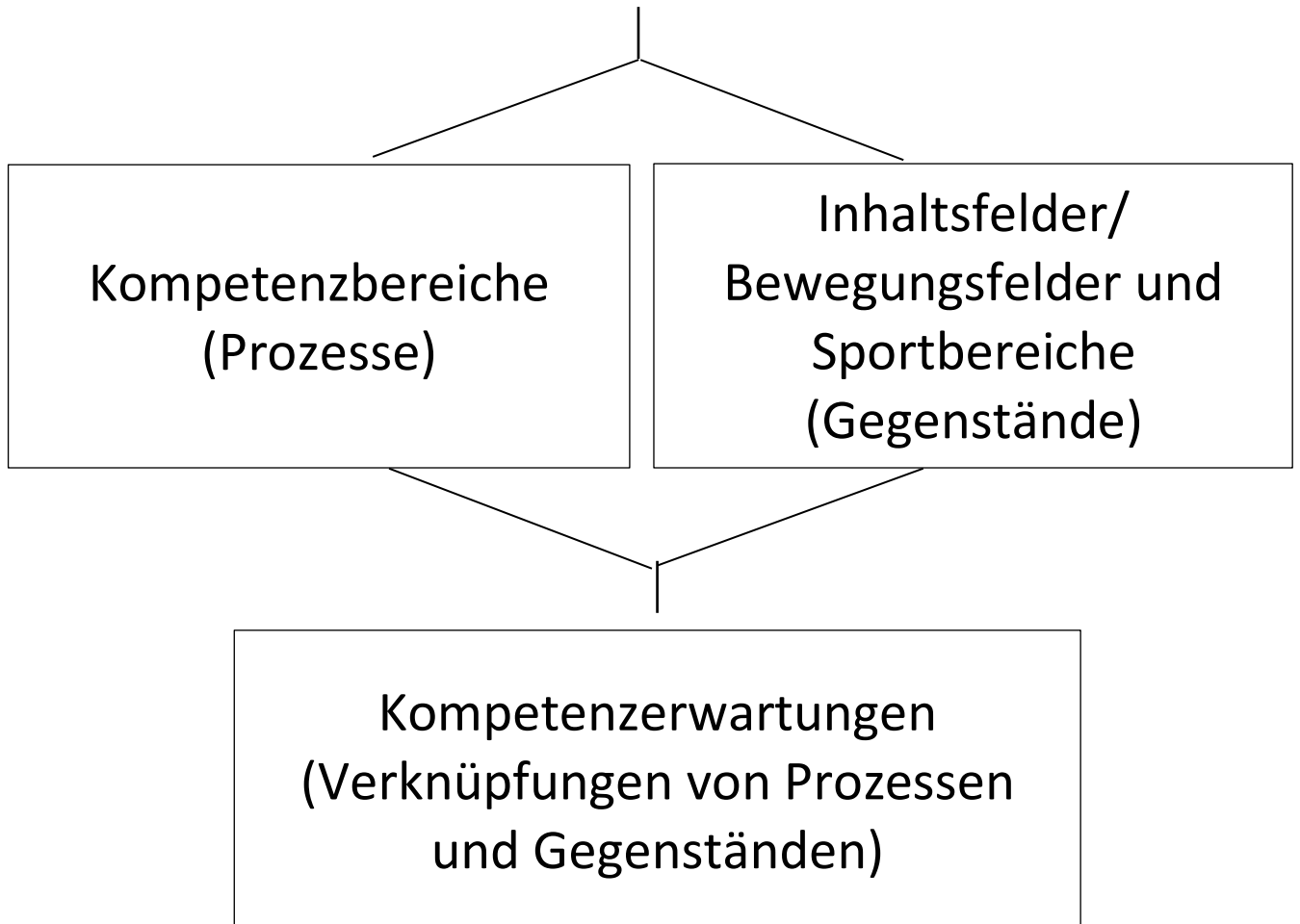
Sport

in der Oberstufe

Auf den folgenden Seiten werden überblickshaft dargestellt:

- **Kompetenzbereiche** ✓
- **Kompetenzerwartungen** ✓
- **Inhaltsfelder** ✓
- **Inhaltliche Schwerpunkte** ✓

**Umfassende Handlungskompetenz in
Bewegung, Spiel und Sport**



Kompetenzbereiche

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Basis einer umfassenden Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport
- fördert bei SuS die Fähigkeit, in sportlichen Handlungssituationen flexibel und genau wahrzunehmen, um daraus Handlungsentscheidungen abzuleiten
- prägt psycho-physische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive und ästhetisch-gestalterische Kompetenzen aus

- bündelt in der gymnasialen Oberstufe differenzierte Verfahren zur Beschaffung, Aufbereitung, Strukturierung und Anwendung sportbezogener Informationen und relevanten Fachwissens
- SuS sollen bei der Analyse und Strukturierung von Sachverhalten sportbezogene praktische Verfahren im Bewegungsvollzug, sowie analytische Verfahren, wie z. B. Methoden der Bewegungsanalyse, anwenden

Methodenkompetenz

Sachkompetenz

- Sportbezogene Handlungskompetenz basiert insbesondere in der gymnasialen Oberstufe auf systematischem, grundlegendem Wissen in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport
- Die SuS setzen sich mit grundlegenden Sachverhalten, Zusammenhängen und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Kontexten auseinander

Kompetenzbereiche

- kritisch-reflektierte Auseinandersetzung mit der erlebten sportlichen Wirklichkeit
- selbstständiges, differenziertes, auf Kriterien gestütztes Beurteilen
- Das argumentativ schlüssige Abwägen und Bewerten sportbezogener Sachverhalte stützt sich damit bei den Schülerinnen und Schülern sowohl auf Erfahrungen als auch auf vertiefte Sach- und Methodenkompetenzen.

Urteilskompetenz

Kompetenzerwartungen...

Bis zum Ende der Einführungsphase

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Ziel des Sportunterrichts in der Einführungsphase: Einblicke in alle Inhaltsfelder. Basis für gemeinsames Lernen und Voraussetzungen für Kurswahl und Profilentcheidung für die Qualifikationsphase.

Die Kompetenzen der SuS werden für die Einführungsphase in mindestens drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder entwickelt.



...in den
Inhalts-
feldern

Inhaltsfeld a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

SACHKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- unterschiedliche Lernwege (u. a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in 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

- den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen 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 kriteriengeleitet 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

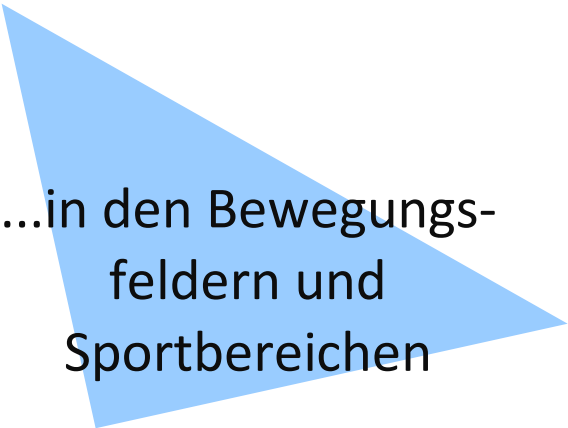
Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.



...in den Bewegungs-
feldern 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/SB1 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/SB3 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/SB4 Bewegen im Wasser – Schwimmen

Inhaltliche Kerne

Sportschwimmen: Schwimmmarten, 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/SB5 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. Schwebebalken, 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/SB6 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/SB7 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/SB8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltliche Kerne

Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z. B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboardfahren)

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 Bewegungsverhalten situationsangemessen und verantwortlich anpassen.

BF/SB9 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.

Kompetenzerwartungen...

*Bis zum Ende der Qualifikationsphase im
Grundkurs*

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

Ziel des Grundkurses in der Oberstufe: Grundlegende wissenschaftspropädeutische Ausbildung im Fach Sport, wobei sportliches Handeln im Fokus einer reflektierten Praxis steht zwei Inhaltsfelder zu behandeln.

Profilbildung

Die Sportkurse werden in Profile eingeteilt, welche die SuS selber wählen dürfen. An St. Josef gibt es drei unterschiedliche Profilkurse. Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase, innerhalb eines Profilkurses, in zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder entwickelt werden. Dabei werden zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern wird immer mindestens der erste Schwerpunkt mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen berücksichtigt.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen



...in den
Inhalts-
feldern

Inhaltsfeld a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

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 kriteriengeleitet 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),
- TrainingspläneunterBerücksichtigungunterschiedlicherBelastungsgrößenund differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

URTEILSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- AnforderungssituationenimSportaufihreleistungsbegrenzendenFaktoren(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 Spielsitua- tionen erläutern.

METHODENKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchfüh- rung von Wettkämpfen anwenden,
- individual-,gruppen-undmannschaftstaktischeStrategienfürerfolgreichesSport- treiben umsetzen.

URTEILSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- dieAmbivalenzvonFairness-undKonkurrenzprinzipieninsportlichenHandlungs- 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

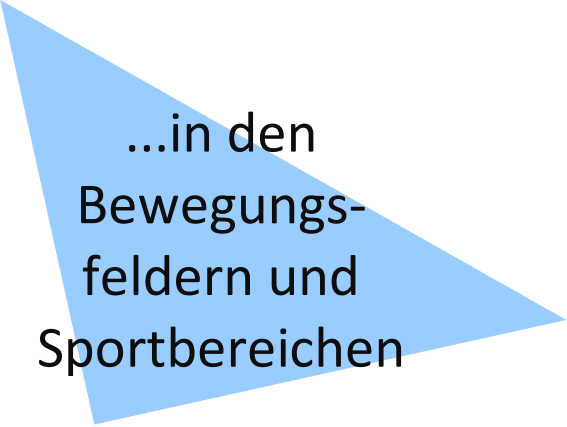
Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.



...in den
Bewegungs-
feldern und
Sportbereichen

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.

BF/SB1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

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 Dehnmethoden

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 Dehnmethoden (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/SB3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

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/SB4 Bewegen im Wasser – Schwimmen

Inhaltliche Kerne

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

BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlings-/Delfinschwimmen) 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 technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch- kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden,
- eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren.

BF/SB5 Bewegen an Geräten – Turnen

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 Bodeneine 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/SB6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

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 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.

BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

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 technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-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/SB8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltliche Kerne

Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z. B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboardfahren)

Gleiten auf dem Wasser (z. B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski)

Gleiten auf Eis und Schnee (z. B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf)

BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart 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/SB9 Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

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)

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.

An der Erzb. Gesamtschule St. Josef ergeben sich daraus folgende Profilkurse:

Kurs	Kursprofile			
	BF/ SB	BF/ SB	IF	IF
1 Gesundheit	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	b – Bewegungs- gestaltung	f - Gesundheit
2 Erlebnis	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
3 Mut	Bewegen an Geräten - Turnen	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	c- Wagnis und Verantwortung	e – Kooperation und Konkurrenz

Kompetenzerwartungen...

*Bis zum Ende der Qualifikationsphase im
Leistungskurs*

Kompetenzerwartungen in den
Bewegungsfeldern und Sportbereichen

Ziel des Leistungskurses: Der Unterricht soll es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, dass sie – aufbauend auf der Kompetenzentwicklung in der Einführungsphase – am Ende der Qualifikationsphase in einem Leistungskurs über die im Folgenden genannten Kompetenzen verfügen.

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller inhaltlichen Schwerpunkte aus allen Inhaltsfeldern entwickelt werden. An St Josef werden die Bewegungsfelder und Sportbereiche **BF/SB3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik** sowie **BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele** unterrichtet.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

...in den
Inhalts-
feldern

Inhaltsfeld a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

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,
- 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 miteinander vergleichen und kritisch beurteilen.

Inhaltsfeld b Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

SACHKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

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

METHODENKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

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

URTEILSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Inhaltsfeld c Wagnis und Verantwortung

SACHKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet 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 differenziert anwenden.

URTEILSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld d Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte

Trainingsplanung und -organisation

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen Verfahren zur

Leistungsdiagnostik

SACHKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern,
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. **METHODENKOMPETENZ**

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio),
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen 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,
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u. a. motorische Tests) kriteriengeleitet bewerten.

Inhaltsfeld e Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Fairness und Aggression im Sport

Spielvermittlungsmodelle

Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

SACHKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern,
- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern,

- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen.

METHODENKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- individual-,gruppen-undmannschaftstaktischeStrategienfürerfolgreichesSport- treiben nutzen,
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

URTEILSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen.

Inhaltsfeld f Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

SACHKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u. a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern,
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mithilfe von Erklärungsmodellen erläutern.

METHODENKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

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

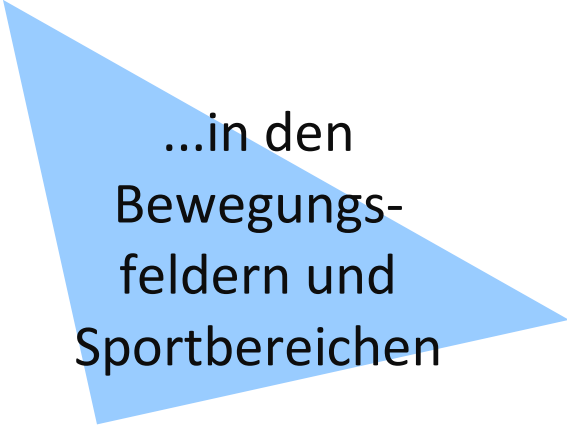
URTEILSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mithilfe von Erklärungsmodellen beurteilen.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

Bezieht man die inhaltlichen Kerne der Bewegungsfelder und Sportbereiche und die Kompetenzbereiche 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.



...in den Bewegungs- feldern und Sportbereichen

BF/SB3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
Formen ausdauernden Laufens (z. B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientie- rungslauf)
Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/ Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 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/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

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, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler können

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem 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.