

Hier sind die verbindlichen (fettgedruckt) und optionalen Inhalte der in der Q1 & Q2 angebotenen **Bewegungsfelder (BF)** bzw. **Sportbereiche (SB)** angegeben:

### **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

- **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 **oder** 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/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

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

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:* Die Schülerinnen und Schüler können

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

#### **BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen**

- **Sportschwimmen: Schwimmmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken und 2 der folgenden 5 Bereiche**
- 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

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

#### **BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen**

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

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

- **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/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**

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

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:* Die Schülerinnen und Schüler können

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

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

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

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:* Die Schülerinnen und Schüler können

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