

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 6 1.1

sich allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen (z.B. mit Seilen, Bällen, Therabändern) ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten eigenen Körperreaktionen wahrnehmen und steuern.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 6 1.2

ihre Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in ausgewählten sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen und grundlegend beschreiben.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 6 1.3

eine grundlegende Entspannungstechnik
(z. B. Phantasiereise, Entspannungsmassage)
angeleitet ausführen sowie die Funktion
hervorgerufenen Wirkungen beschreiben.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

MK 6 1.1

allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UK 6 1.1

ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen
Belastungssituationen einschätzen und anhand
vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 6 2.1

grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative
Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in
Kleinen Spielen situationsgerecht anwenden.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 6 2.2

einfache Bewegungsspiele, Spiele im Gelände, sowie
Pausenspiele fair, teamorientiert und
sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie
entsprechende Gelingensbedingungen des Spiels
benennen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 6 2.3

Kleine Spiele unter Anleitung spielen und an
Veränderungen der Rahmenbedingungen anpassen (z.B.
durch Verändern der Spielidee, Verändern von
Spielregeln).

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

MK 6 2.1

einfache Spiele unter unterschiedlichen
Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel,
Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb
der Sporthalle - initiieren, durchführen und verändern.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

UK 6 2.1

das eigene Spielverhalten an Hand vorgegebener
Kriterien (z.B. Einhaltung von Spielregeln,
Sicherheitsaspekte) beurteilen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

UK 6 2.2

Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die
Organisation und Durchführung Kleiner Spiele für sich
und andere bewerten.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 6 3.1

grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf,
Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in
Spielformen sowie mit unterschiedlichen Materialien
anwenden.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 6 3.2

leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung,
Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau
individuell oder teamorientiert ausführen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 6 3.3

beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten)
gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in
gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung
individueller Leistungsfähigkeit - erbringen sowie
grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem
Laufen benennen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 6 3.4

einen leichtathletischen Wettkampf
unter Berücksichtigung grundlegenden
Wettkampfverhaltens einzeln oder in der Gruppe
durchführen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 6 3.1

leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen
sicherheitsgerecht nutzen und grundlegende
leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 6 3.2

einfache Regeln von Einzel- und Gruppenwettkämpfen
benennen und teilnehmergerecht anwenden.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

UK 6 3.1

Zusammenhänge zwischen Lauftempo
und wahrgenommenen Körperreaktionen bei einer
Ausdauerleistung beurteilen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

UK 6 3.2

die eigene leichtathletische Leistung auf der Grundlage
verabredeter Kriterien einschätzen und bewerten.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 6 4.1

das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 6 4.2

eine Schwimmtechnik ohne Unterbrechung einschließlich
Startsprung 25 m schwimmen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 6 4.3

eine Schwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 6 4.4

eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 6 4.5

das Springen und Tauchen in unterschiedlichen
Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen)
funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln
und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen
situationsgerecht umsetzen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 6 4.6

*Gewichte und Gegenstände transportieren
und deren Auswirkungen
auf das Schwimmen erläutern.*

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

MK 6 4.1

einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

MK 6 4.2

Strategien zur Steuerung von eigenen Emotionen beim
Schwimmen, Springen und Tauchen
(z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

MK 6 4.3

grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens
erläutern und umsetzen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

UK 6 4.1

eigene Verhaltensweisen am und im Wasser unter
sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten
beurteilen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 6 5.1

eine für das Turnen grundlegende Körperspannung
aufbauen und aufrecht erhalten.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 6 5.2

technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische
Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren,
Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre
zentralen Merkmale beschreiben.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 6 5.3

elementare Bewegungsformen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (z.B. Boden, Hang- und Stützgeräte, Balancier- und Sprunggeräte) ausführen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 6 5.4

Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten
oder Gerätekombinationen fließend verbinden
und an einer Gerätebahn in Grobform turnen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

MK 6 5.1

Geräte sicher transportieren und sachgerecht
kooperativ auf- und abbauen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

MK 6 5.2

grundlegende Aspekte sicherheitsgerechten Verhaltens
und des Helfens und Sichern beschreiben und im
Unterrichtsprozess einhalten sowie einfache
Helferhandlungen ausführen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

UK 6 5.1

Geräteaufbauten und turnerische Übungssituationen
unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten
beurteilen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

UK 6 5.2

Bewegungsverbindungen kriteriengeleitet beobachten
und bewerten.

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

BWK 6 6.1

technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät (z.B. Ball, Reifen, Seil) bzw. mit Klang- und Rhythmusinstrumenten ausführen und grundlegend beschreiben.

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

BWK 6 6.2

mit ungewöhnlichen Materialien (z. B. Alltagsobjekte)
experimentieren und ausgewählte Grundformen
ästhetisch- gestalterischen Bewegens auf andere
Objekte übertragen.

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

BWK 6 6.3

grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partnerin/ Partner) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (z.B. Gymnastik, Tanz, Pantomime) allein oder in der Gruppe in Ansätzen anwenden.

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

BWK 6 6.4

grundlegende Elemente der Bewegungskünste (z. B. Jonglieren, Bewegungstheater, Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein oder mit Partnerinnen bzw. Partnern ausführen.

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

MK 6 6.1

durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren
einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen.

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

MK 6 6.2

einfache ästhetisch-gestalterische
Bewegungsgestaltungen oder Übungsfolgen unter
Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien
(z. B. Synchronität, Partnerbezug, Aufstellungsformen
und Formationen) entwickeln und präsentieren.

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

UK 6 6.1

einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen auf
der Basis vorgegebener Kriterien bewerten.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 6 7.1

in ausgewählten Spielsituationen grundlegende
technische, koordinative Fertigkeiten in
Grobform anwenden und benennen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 6 7.2

sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und
Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich
spielen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 6 7.3

sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch
angemessen verhalten.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 6 7.4

ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair
mit- und gegeneinander spielen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 6 7.5

ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht,
fair mit-und gegeneinander spielen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 6 7.1

spieltypische verbale und nonverbale
Kommunikationsformen anwenden.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 6 7.2

einfache grafische Darstellungen von
Spielsituationen erklären und umsetzen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 6 7.3

grundlegende Spielregeln erkennen
und ihre Funktionen benennen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 6 7.1

die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten
anhand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 6 7.2

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

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

BWK 6 8.1

sich mit einem *Gleit-* oder *Fahr-* oder *Rollgerät* sicher
fortbewegen, sowie die *Fahrtrichtung* ändern,
ausweichen und bremsen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

BWK 6 8.2

Bewegungsabläufe beim *Gleiten* oder *Fahren* oder *Rollen*
unter ökonomischen oder *gestalterischen* Aspekten
ausführen sowie dabei eigene physische und psychische
Voraussetzungen berücksichtigen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

MK 6 8.1

grundlegende Organisations- und
Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren
oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

UK 6 8.1

Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen
für sich und andere situativ einschätzen und anhand
ausgewählter Kriterien beurteilen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

BWK 6 9.1

normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen, sich
dabei auf die individuellen Voraussetzungen von
Partnerin oder Partner, Gegnerin oder
Gegner einstellen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

BWK 6 9.2

sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen
verhalten und Verantwortung
für sich und die Partnerin/den
Partner übernehmen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

MK 6 9.1

grundlegende Regeln entwickeln, in
Kampfsituationen zielgerichtet anwenden.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

MK 6 9.2

durch kooperatives Verhalten der
Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von
grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

UK 6 9.1

einfache Kampfsituationen hinsichtlich
der Einhaltung von Vereinbarungen
und Regeln bewerten.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

UK 6 9.2

die Chancengleichheit von Kampfpaarungen
in Kampfsituationen beurteilen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 8 1.1

sich funktional - allgemein und in Ansätzen
sportartspezifisch - aufwärmen und dabei die Intensität
des Prozesses wahrnehmen und steuern sowie
entsprechende Prozesse grundlegend planen.

.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 8 1.2

ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) unter Anleitung individuell weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen (z.B. Fitnessgymnastik) zeigen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 8 1.3

eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive
Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga)
ausführen und deren Aufbau, Funktion
und Wirkung beschreiben.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

MK 8 1.1

Elemente eines Aufwärmprozesses nach vorgegebenen
Kriterien zielgerichtet leiten.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

MK 8 1.2

grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und die Bedeutung einzelner Faktoren unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UK 8 1.1

ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen
Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien
beurteilen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UK 8 1.2

gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich
fragwürdige Verhaltensweisen grundlegend beurteilen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 8 2.1

ausgewählte spielübergreifende technisch-
koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive
Fähigkeiten in Kleinen Spielen situationsgerecht
anwenden.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 8 2.2

in unterschiedlichen Spielen im fairen Mit- und
Gegeneinander nach vorgegebenen technisch wie
taktisch situationsgerecht handeln.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 8 2.3

Spiele - auch aus anderen Kulturen - selbstständig
spielen und situationsbezogen an veränderte
Rahmenbedingungen anpassen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

MK 8 2.1

ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche
Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel,
Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb
der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich
durchführen und verändern.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

UK 8 2.1

das eigene Spielverhalten (z.B. Fairness,
Teamorientierung) in Spielsituationen beurteilen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

UK 8 2.2

Spiele hinsichtlich ihrer inhaltlichen Schwerpunkte
(z.B. Spielregeln, Spielidee) und Ziele
grundlegend beurteilen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 8 3.1

technisch-koordinative Fertigkeiten
(Lauf, Sprung und Wurf) der leichtathletischen
Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das
Aufwärmen nutzen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 8 3.2

leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung,
Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau
individuell und teamorientiert sowie
spiel- und leistungsbezogen ausführen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 8 3.3

beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten)
gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in
gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung
individueller Leistungsfähigkeit - erbringen sowie
grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem
Laufen beschreiben.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 8 3.4

einen leichtathletischen Wettkampf unter
Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens
durchführen und unter Berücksichtigung von
Interessens- und Leistungsunterschieden
verändern.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 8 3.1

beim Laufen ihre Ausdauerleistungsfähigkeit erkennen,
individuelle Übungsziele festlegen und einhalten.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 8 3.2

grundlegende leichtathletische Messverfahren - sowie
Wettkampfregeln erläutern und sachgerecht anwenden.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 8 3.3

Möglichkeiten des Leistungsvergleichs unter
verschiedenen Aspekten (z.B. individuell, sozial, absolut,
relativ) beschreiben und anwenden.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

UK 8 3.1

die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit
und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe
grundlegend beurteilen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 8 4.1

Auf der Grundlage des schulinternen Lehrplans
wird festgelegt, ob die erwarteten Kompetenzen
am Ende der 8. oder 10. Jahrgangsstufe
erreicht werden sollen.

(siehe BWK 10 4.1-5)

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

MK 8 4.1

Auf der Grundlage des schulinternen Lehrplans
wird festgelegt, ob die erwarteten Kompetenzen
am Ende der 8. oder 10. Jahrgangsstufe
erreicht werden sollen.

(siehe MK 10 4.1-2)

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

UK 8 4.1

Auf der Grundlage des schulinternen Lehrplans
wird festgelegt, ob die erwarteten Kompetenzen
am Ende der 8. oder 10. Jahrgangsstufe
erreicht werden sollen.

(siehe UK 10 4.1)

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 8 5.1

grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten
(Boden, Reck, Stufen- bzw. Parallelbarren,
Balanciergerät, Sprunggerät) ausführen sowie
Bewegungen variieren und kombinieren.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 8 5.2

Geräte und Gerätekombinationen unter Berücksichtigung von Möglichkeiten des Partnerbezugs (u.a. Synchronität) gemeinsam bewältigen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

MK 8 5.1

den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbstständig organisieren und kooperativ durchführen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

MK 8 5.2

grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen
sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und
situationsangemessen anwenden.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

UK 8 5.1

Bewegungssituationen und Bewegungsarrangements
im Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit beurteilen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

UK 8 5.2

turnerische Präsentationen in Bezug auf den Schwierigkeitsgrad und die Umsetzung von Gestaltungsmerkmalen (u.a. Partnerbezug) beurteilen.

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

BWK 8 6.1

ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen
Bewegens ausführen, kombinieren und als Ausgangspunkt
für Bewegungsgestaltungen nutzen.

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

BWK 8 6.2

Objekte und Materialien für das ästhetisch-
gestalterische Bewegungshandeln auswählen
und variieren.

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

BWK 8 6.3

ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität
(z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus,
Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung
sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partnerin/
Partner) in Bewegungsgestaltungen - auch in
der Gruppe - anwenden und variieren.

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

BWK 8 6.4

Bewegungskünste (z. B. Jonglieren, Bewegungstheater,
Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein und in der
Gruppe ausführen.

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

BWK 8 6.5

Bewegungsgestaltungen (z. B. Paar- oder Gruppentänze,
Fitnesschoreografien) in rhythmischen Strukturen zu
Musik - auch in der Gruppe - umsetzen und präsentieren.

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

MK 8 6.1

sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen
und gemeinsame Lösungen von komplexeren
Gestaltungsaufgaben entwerfen,
beschreiben und präsentieren.

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

UK 8 6.1

die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei
sich und anderen nach ausgewählten Kriterien
beurteilen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 8 7.1

in Spielsituationen grundlegende technische,
koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und
Korrekturhilfen umsetzen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 8 7.2

Konflikte mit Mit- und Gegenspielern
in Spielsituationen selbstständig lösen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 8 7.3

sich in komplexen Handlungs- / Spielsituationen
taktisch angemessen verhalten.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 8 7.4

das ausgewählte große Sportspiel fair,
mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 8 7.5

ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht,
fair mit- und gegeneinander spielen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 8 7.1

spieltypische verbale und nonverbale
Kommunikationsformen anwenden.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 8 7.2

grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern
und vereinbaren und die Folgen der
Regelveränderungen erläutern.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 8 7.3

Mannschaftsspiele organisieren, durchführen
und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß
gegebener Regeln übernehmen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 8 7.1

die eigenen technischen und koordinativen
Fertigkeiten differenziert beurteilen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 8 7.2

verschiedene komplexere Spielsituationen
anhand ausgewählter Kriterien (z. B.
Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

BWK 8 8.1

komplexere Bewegungsabläufe des ausgewählten
Schwerpunktes beim Gleiten oder Fahren oder
Rollen kontrollieren und eine vorgegebene
Strecke/Parcours schnell oder ausdauernd bewältigen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

BWK 8 8.2

mit einer Partnerin bzw. einem Partner und/oder in der
Gruppe sicher gleiten oder fahren oder rollen und
Bewegungsgestaltungen gemeinsam (z.B. synchron)
entwickeln und ausführen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

MK 8 8.1

Gefahrensituationen in ausgewählten
Lern- und Übungsprozessen beim Gleiten oder Fahren
oder Rollen erkennen, benennen und vereinbarte
Sicherheits- und Organisationsmaßnahmen einhalten.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

MK 8 8.2

sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und
gemeinsam Lösungen zur Bewältigung von
Herausforderungssituationen entwerfen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

UK 8 8.1

die Anforderungen zur Bewältigung von Gleit- Fahr-
oder Rollsituationen einschätzen und den
Schwierigkeitsgrad beurteilen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

BWK 8 9.1

normungebunden und normgebunden
mit- und gegeneinander kämpfen und
sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin
oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

BWK 8 9.2

körperlich bedingte Vor- und Nachteile
erkennen, benennen und Nachteilsausgleiche
entwickeln und umsetzen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

MK 8 9.1

Strategien und Verfahren (ggf. auch zur
Emotionssteuerung) in Kampfsituationen
zielgerichtet anwenden.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

MK 8 9.2

durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem
Partner beim Erlernen von komplexen Techniken
zum Erfolg verhelfen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

UK 8 9.1

komplexe Kampfsituationen hinsichtlich
der Einhaltung von Vereinbarungen
und Regeln bewerten.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 10 1.1

sich selbstständig funktional - allgemein und
sportartspezifisch - aufwärmen und entsprechende
Prozesse funktionsgerecht planen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 10 1.2

ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit
gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen
weiterentwickeln und in komplexeren sportbezogenen
Anforderungssituationen zeigen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 10 1.3

unterschiedliche Entspannungstechniken
ausführen und deren Funktion
und Wirkung beschreiben.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

MK 10 1.1

ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen
Kriterien zielgerichtet leiten.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

MK 10 1.2

grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und die Bedeutung einzelner Faktoren unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UK 10 1.1

ihre individuelle Leistungsfähigkeit in
unterschiedlichen Belastungssituationen
differenziert beurteilen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UK 10 1.2

gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich
fragwürdige Verhaltensweisen und Körperideale
beurteilen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 10 2.1

spielübergreifende technisch-koordinative
Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten
in komplexen Bewegungsspielen situationsgerecht
anwenden.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 10 2.2

in unterschiedlichen Spielen im fairen
Mit- und Gegeneinander technisch wie taktisch
situationsgerecht handeln.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 10 2.3

Spiele - auch aus anderen Kulturen -
selbstständig spielen und an veränderte
Rahmenbedingungen anpassen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

MK 10 2.1

komplexe Spiele unter unterschiedlichen
Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel,
Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb
der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich
durchführen und verändern.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

UK 10 2.1

den Umgang mit Fairness und
Kooperationsbereitschaft in Spielen beurteilen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

UK 10 2.2

Spiele - auch aus anderen Kulturen oder dem
Behindertensport - hinsichtlich ihrer inhaltlichen
Schwerpunkte (z.B. Spielregeln, Spielidee,
soziokulturellen Hintergründe, Geschlecht)
differenziert beurteilen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 10 3.1

leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf)
auf erweitertem technisch-koordinativen
Fertigkeitsniveau ausführen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 10 3.2

eine neu erlernte leichtathletische Disziplin
(z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der
Grobform ausführen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 10 3.3

beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 30 Minuten)
gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in
gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung
individueller Leistungsfähigkeit - erbringen und
Auswirkungen der Ausdauerleistung auf die
Gesundheit beschreiben.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 10 3.4

einen herkömmlichen oder alternativen Wettkampf
(z.B. Mehrkampf, Spielfest, Orientierungslauf,
Biathlon, Triathlon) unter Berücksichtigung
individueller Voraussetzungen und angemessenen
Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 10 3.1

selbstständig für die Verbesserung der
leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und
trainieren sowie den Leistungszuwachs
(z.B. tabellarisch, grafisch) erfassen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 10 3.2

leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und
gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf
für die eigene Lerngruppe organisieren sowie
dessen Umsetzung auswerten.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

UK 10 3.1

die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit
für die Durchführung eines leichtathletischen
Wettkampfes beurteilen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 10 4.1

technisch-koordinative Elemente des Schwimmens
in der Bauch-und Rückenlage sicher anwenden.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 10 4.2

eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung einschließlich Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 10 4.3

eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 10 4.4

nach dem Startsprung eine an individueller
Leistungsfähigkeit orientierten vorgegebene
Tauchstrecke bewältigen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

BWK 10 4.5

Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der
Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

MK 10 4.1

Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) zur Beratung und Unterstützung von Mitschülerinnen und Mitschülern einsetzen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

MK 10 4.2

komplexe Merkmale ausdauernden Schwimmens
erläutern und selbstständig umsetzen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

UK 10 4.1

die eigene Leistungsfähigkeit beim Schwimmen,
Springen und Tauchen nach ausgewählten Kriterien
(z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt,
Sicherheitsaspekt) beurteilen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 10 5.1

turnerische Bewegungen an Turngeräten oder
Gerätekombinationen auf der Basis individueller
Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden
ausführen und verbinden.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 10 5.2

eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung
kooperations- und teamorientiert unter
Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und
Leistungsmöglichkeiten entwickeln, einüben
und präsentieren sowie dazu Ausführungs-
und Gestaltungskriterien benennen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 10 5.3

an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen
angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen
sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen
sachgerecht ausführen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

MK 10 5.1

Aufgaben im Unterrichtsprozess selbstständig übernehmen, sich aufgabenorientiert verständigen und zuverlässig unterstützen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

MK 10 5.2

zwischen Bewegungssicherung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und sich verantwortungsbewusst verhalten.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

UK 10 5.1

Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen
und individueller technisch- koordinativer
Leistungsfähigkeit beurteilen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

UK 10 5.2

die eigene Leistung und die Leistung anderer
in Lern- Übungs- und Gestaltungsprozessen
nach vereinbarten Kriterien einschätzen
sowie eine Präsentation bewerten.

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

BWK 10 6.1

ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-
gestalterischen Bewegens - auch in der Gruppe -
ausführen und durch Erhöhung des
Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der
Komplexität verändern.

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

BWK 10 6.2

Objekte und Materialien in das ästhetisch-
gestalterische Bewegungshandeln integrieren.

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

BWK 10 6.3

Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung, Synchronität von Körper/Musik und Partnerin/Partner) in Bewegungsgestaltungen - auch in der Gruppe - auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren.

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

BWK 10 6.4

Bewegungskünste (z.B. Jonglieren, Bewegungstheater,
Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein und in der
Gruppe ausführen.

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

BWK 10 6.5

ausgehend von vorgegebenen *Gestaltungsabsichten*, -
aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z.B.
Fitnesschoreografie in der Gruppe, tänzerische
Gestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren.

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

MK 10 6.1

ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire
aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport,
Hobbys, Trends der Jugendkultur, ...) für eine
Präsentation (z. B. auch Schulaufführung)
nutzen.

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

UK 10 6.1

bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen)
beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten
und beurteilen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 10 7.1

komplexe technische, koordinative Fertigkeiten
in Spielsituationen anwenden, erläutern
und Korrekturhilfen geben.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 10 7.2

die Merkmale fairen Spielens reflektieren
und erläutern sowie sich aktiv für faire
Spielprozesse einsetzen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 10 7.3

taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen
situationsgemäß ändern und erläutern.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 10 7.4

das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem
Niveau spielen und die spielspezifischen
Gelingensbedingungen erläutern.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 10 7.5

das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem
Niveau regelgerecht, fair mit und gegeneinander spielen
und die spielspezifischen Gelingensbedingungen
erläutern.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 10 7.1

komplexe Darstellungen (z.B. Grafik, Foto, Film) von
Spielsituationen erläutern und umsetzen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 10 7.2

Spielregeln unter konstitutiven, strategischen
und sozialen Aspekten unterscheiden
und situationsgerecht anpassen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 10 7.3

Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 10 7.1

die eigenen technischen, koordinativen
Fertigkeiten differenziert beurteilen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 10 7.2

die Bewältigung von Handlungssituationen
im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die
individuelle Spielfähigkeit beurteilen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

BWK 10 8.1

sich in komplexen Bewegungssituationen (wie z.B. bei Spielsituationen, Langstrecken, Parcours) des ausgewählten Schwerpunktes im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

BWK 10 8.2

technisch-koordinative Fertigkeiten beim
Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheitsgerecht
und Gelände angepasst auch mit einem weiteren Gerät
ausführen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

MK 10 8.1

beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein
und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z.B.
Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen,
Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) sinnhaft
erläutern und anwenden.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

UK 10 8.1

die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät,
Raum, Gelände, Witterung) an das eigene
Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden
beurteilen.

BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen –
Bootssport, Rollsport, Wintersport

UK 10 8.2

Gleiten oder Fahren oder Rollen in verschiedenen
Erfahrungssituationen (z.B. als Freizeit und
Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als
Bewegungsgestaltung) anhand von Aspekten
(wie z.B. Leistungs- bzw. Wagnisrelevanz)
unterscheiden und beurteilen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

BWK 10 9.1

grundlegende technisch-koordinative
Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen,
Halten und Befreien) und taktisch-kognitive
Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim
Ringen und Kämpfen anwenden.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

BWK 10 9.2

mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen
situationsangepasst und verantwortungsvoll umgehen
sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

MK 10 9.1

Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im
Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach
festgelegten Regeln leiten.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

MK 10 9.2

der Partnerin bzw. dem Partner unter abgesprochenen
Beobachtungsaspekten eine Rückmeldung im Übungs-
und Zweikampfprozess geben.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

UK 10 9.1

die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in
Zweikampfsituationen nach vereinbarten Kriterien
beurteilen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

UK 10 9.2

Eigeninitiative und faires Verhalten beim
Zweikämpfen beurteilen.