

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 6 1.1

sich unter Anleitung sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten eigenen Körperreaktionen wahrnehmen.

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 Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen 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 sich zu den hervorgerufenen
Wirkungen äußern.

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
ausgewählter, einfacher vorgegebener Kriterien
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 grundlegend situationsgerecht
anwenden.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 6 2.2

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

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 6 2.3

Kleine Spiele auch aus anderen Kulturkreisen mit vorgegebenen Spielideen und Regeln spielen und situationsbezogen an veränderte 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 bezogen auf unterschiedliche
Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel,
Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb
der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich
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 sicher 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

Gruppenwettkämpfe in abwechslungsreichen
leichtathletischen Wettkampfformen
(z.B. Zielwerfen, Staffeln, Zielspringen)
durchführen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 6 3.1

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

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 6 3.2

Vereinbarungen zur Organisation von
leichtathletischen Wettkämpfen einhalten.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

UK 6 3.1

die eigene leichtathletische Leistung in Lern-, Übungs-
und Ausdauersituationen auf der Grundlage
verabredeter Kriterien einschätzen.

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 sicher 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 mit variierenden Spiel- und
Übungsformen Situationen angstfrei und
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

UK 6 4.1

eigene Verhaltensweisen am und im Wasser unter
grundlegenden sicherheitsbezogenen 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 in Grobform spielerisch und leistungsbezogen an Turngeräten (z.B. Boden, Hang-, balancier-, Sprung- und Stützgeräte) ausführen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 6 5.4

Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten
oder Gerätekombinationen fließend verbinden
und an einer Gerätebahn ggf. mit einem Partner oder
einer Partnerin in der 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) unter Anleitung rhythmisch ausführen und grundlegend erläutern.

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 mit Handgeräten
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 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/Partnern in Elementarform 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

über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie
Mitspielern und Gegnern miteinander, gegeneinander,
fair und mannschaftsdienlichen spielen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 6 7.2

grundlegende Spielregeln erkennen
und ihre Funktion anwenden.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 6 7.3

grundlegende technische Fertigkeiten in spielerischen
Handlungen in der Grobform anwenden,
benennen und erläutern.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 6 7.4

einfache taktische Verhaltensweisen in spielerisch-
situationsorientierten Handlungen beherrschen
und beschreiben.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 6 7.1

einfache 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 in der Praxis anwenden.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 6 7.1

die Funktion von Schiedsrichterinnen bzw.
Schiedsrichtern beurteilen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 6 7.2

einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien
(z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) 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
in der *Grobform* ausführen und dabei eigene *physische*
und *psychische* Voraussetzungen berücksichtigen.

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

BWK 6 8.3

Öffentliche Räume mit angemessenen und
rücksichtsvollen Verhalten nutzen.

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

MK 6 8.1

grundlegende Organisations- und
Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten, Fahren oder
Rollen erläutern 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 und
dabei die eigene und die Sicherheit der
Partnerin bzw. des Partners berücksichtigen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

BWK 6 9.2

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

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

MK 6 9.1

grundlegende Regeln in Kampfsituationen entwickeln,
einhalten und 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 (z.B. am Boden)
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 in Ansätzen selbstständig funktional aufwärmen
sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an den
Körperreaktionen wahrnehmen und steuern.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 8 1.2

ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a.
Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den
individuellen Leistungsvoraussetzungen
unter Anleitung weiterentwickeln.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 8 1.3

eine komplexere Entspannungstechnik (z.B. progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga) unter Anleitung ausführen und deren Wirkungen beschreiben.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

MK 8 1.1

Elemente eines Aufwärmprozesses (z. B. Kräftigungs- und/oder Dehnübungen) nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

MK 8 1.2

grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus 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 Übungen (z.B. Funktionalität)
grundlegend beurteilen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 8 2.1

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

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 8 2.2

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

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 8 2.3

Kleine Spiele auch aus anderen Kulturen nach gemeinsam
erarbeiteten Regeln 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 (zu.B.. 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 - auch aus anderen Kulturen - hinsichtlich ihrer
inhaltlichen Schwerpunkte (z.B. Spielregeln, Spielidee)
und Ziele grundlegend beurteilen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

BWK 8 3.1

grundlegende 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 Fertigniveau
individuell und teamorientiert 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.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 8 3.1

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

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 8 3.2

grundlegende leichtathletische Messverfahren
sachgerecht anwenden.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 8 3.3

die eigene Leistungsfähigkeit in leichtathletischen Disziplinen (u.a. beim Ausdauerlaufen) erkennen, individuelle Übungsziele festlegen und einhalten.

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)

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
(z.B. Boden, Reck, Stufen- oder Parallelbarren,
Balancier- und Sprunggeräte) ausführen sowie
Bewegungen variieren und kombinieren.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 8 5.2

gemeinsam (z. B. synchron) eine turnerische Bewältigung
von Gerätebahnen und Gerätekombinationen
realisieren.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

MK 8 5.1

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

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

MK 8 5.2

sich im Unterricht und beim Üben zuverlässig und konstant sicherheits- und verantwortungsbewusst verhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben.

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 insbesondere im Hinblick auf das Gestaltungsmerkmal „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 und kleine Übungsfolgen gestalten
(z.B. Jonglieren).

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 Partnern) in
Bewegungsgestaltungen - auch in
der Gruppe - anwenden und variieren.

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

BWK 8 6.4

Bewegungskünste (z. B. Paar- oder Gruppentänze,
Fitnesschoreografien, Bewegungskünste) 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

verschiedene Mannschafts- und Partnerspiel in
vereinfachten Formen mit- und gegeneinander sowie fair
und mannschaftsdienlich spielen .

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 8 7.2

grundlegende Spielregeln variieren und anwenden.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 8 7.3

einzelne sportspielspezifische Handlungssituationen
wahrnehmen sowie im Spiel technisch und taktisch
angemessene anwenden.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 8 7.1

spieltypische verbale und non-verbale
Kommunikationsformen auf erlernte
Mannschafts- und Partnerspiele anwenden.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 8 7.2

sich gegenseitig bei der Ausführung von
Spielsituationen beraten und unterstützen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 8 7.1

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 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 (u.a. 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

zu beachtende Sicherheitsmaßnahmen und
Konfliktsituationen beurteilen.

BF 9: Ringen und Kämpfen -
Zweikampfsport

UK 8 9.2

fares Verhalten beim Kämpfen beurteilen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 10 1.1

sich selbstständig funktional - allgemein und
sportartspezifisch - aufwärmen und entsprechende
Prozesse funktionsgerecht planen und mit einer
Gruppe durchführen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 10 1.2

ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit
(u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den
individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln
und dies in einfachen sportbezogenen
Anforderungssituationen zeigen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BWK 10 1.3

unterschiedliche Entspannungstechniken
(z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen
und deren Funktion und Aufbau beschreiben und mit
einer Gruppe durchführen.

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, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben und für sich selbst anwenden.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UK 10 1.1

ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen
Belastungssituationen beurteilen.

BF 1: Den Körper wahrnehmen und
Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UK 10 1.2

gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich
fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen
beurteilen.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 10 2.1

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

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 10 2.2

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

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

BWK 10 2.3

Kleine Spiele für Mitschülerinnen und Mitschüler im
Schulsport unter Berücksichtigung von
Rahmenbedingungen (soziokulturelle Hintergründe,
Spielmaterial, Räume) planen und erproben.

BF 2: Das Spielen entdecken und
Spielräume nutzen

MK 10 2.1

komplexe Spiele bezogen auf unterschiedliche
Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel,
Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb
der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich
durchführen und zielgerichtet 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 hinsichtlich ihrer Zielgruppe (z.B. unter
Beachtung körperliche Voraussetzungen bzw. Handicaps,
Geschlecht, Leistungsunterschiede, soziokulturelle
Hintergründe) 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 alternativen Wettkampf
(z. B Mehrkampf, Laufveranstaltung, Orientierungslauf,
Biathlon, Triathlon) unter Berücksichtigung individueller
Voraussetzungen und angemessenen
Wettkampfverhaltens durchführen.

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 10 3.1

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

BF 3: Laufen, Springen, Werfen -
Leichtathletik

MK 10 3.2

selbstständig für die Verbesserung der
leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben
und trainieren.

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 der Atemtechnik einschließlich Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau 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 orientierte 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 zur Beratung und Unterstützung von Mitschülerinnen und Mitschülern einsetzen.

BF 4: Bewegen im Wasser -
Schwimmen

UK 10 4.1

die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Sicherheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

BWK 10 5.1

an Turngeräten oder Gerätekombinationen
turnerische Bewegungen 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
nach vorgegebenen Gestaltungs- und
Ausführungskriterien unter Berücksichtigung der
individuellen Fähigkeiten und Leistungsmöglichkeiten
entwickeln, einüben und präsentieren sowie die
Gestaltungs- und Ausführungskriterien nennen.

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 notwendiger Hilfeleistung und ausreichender Bewegungssicherung und unterscheiden, die grundlegenden Helfergriffe anwenden und sich bei Lern-, Übungs- und Gestaltungsaufgaben situationsgerecht und verantwortungsbewusst verhalten.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

UK 10 5.1

Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen
und individuellem Leistungsvermögen beurteilen.

BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen

UK 10 5.2

die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern-
Übungs- und Gestaltungsprozessen beobachten,
einschätzen und auf dieser Basis eine (Gruppen-)
Präsentation nach vereinbarten Kriterien 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 und
komplexere Übungsfolgen gestalten.

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

BWK 10 6.3

Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie 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.
Fitnesschoreografien in der *Gruppe*, tänzerische
Gruppengestaltung) 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. 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

ein großes Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen, dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spiele erläutern.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 10 7.2

ihr Regelverständnis erweitern und notwendige
Regelveränderungen vornehmen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

BWK 10 7.3

sportspielspezifische Handlungssituationen
differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch und
taktisch angemessen agieren und reagieren.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 10 7.1

Einstiegsphasen von Spielstunden vorbereiten
und durchführen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 10 7.2

grafische Darstellungen von Spielsituationen auf die
erlernten Mannschafts- und Partnerspiele erklären
und in der Praxis anwenden.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

MK 10 7.3

erlernte Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig
organisieren , Spielregeln situationsangemessen
verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.

BF 7: Spielen in und mit
Regelstrukturen - Sportspiele

UK 10 7.1

den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft
in Sportspielen 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 (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, 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

MK 10 8.2

Materialkenntnisse einsetzen und Notfallmaßnahmen
bei Unfällen benennen.

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 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
einschätzen.