

Mariengymnasium Jever

# **Schuleigenes Curriculum des Faches Sport**

Schuljahrgänge 5 - 10

Stand: 01. August 2011

# Inhalt

|  |       |
|--|-------|
| 1. Bildungsbeitrag des Faches Sport  | S. 2  |
| 2. Unterrichtsgestaltung mit dem Schuleigenen Curriculum                         | S. 3  |
| 3. Erwartete Kompetenzen   | S. 4  |
| 3.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche  | S. 4  |
| 3.2 Inhaltsbezogene Kompetenzbereiche  | S. 6  |
| 3.3 Erwartete Kompetenzen in den Erfahrungs- und Lernfeldern                     | S. 6  |
| Erfahrungs- und Lernfeld „Spielen“   | S. 8  |
| Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“                    | S. 11 |
| Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“                            | S. 13 |
| Erfahrungs- und Lernfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“                | S. 16 |
| Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“                              | S. 19 |
| Erfahrungs- und Lernfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“          | S. 23 |
| Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen“   | S. 25 |
| 3.4 Kurzüberblick über die Erfahrungs- und Lernfeldsinhalte nach Jahrgangsstufen | S. 27 |
| 4. Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung                                  | S. 28 |
| 4.1 Allgemeine Grundsätze  | S. 28 |
| 4.2 Leistungstabellen  | S. 29 |

# 1 Bildungsbeitrag des Faches Sport

Der Sportunterricht leistet einen nicht austauschbaren Beitrag zur Bildung und Erziehung. Er soll bei allen Schülerinnen und Schülern die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken und die Einsicht vermitteln, dass sich kontinuierliches Sporttreiben, verbunden mit einer gesunden Lebensführung, positiv auf ihre körperliche, soziale, emotionale und geistige Entwicklung auswirkt. Gleichzeitig soll Sport in der Schule Fairness, Toleranz, Teamgeist und Leistungsbereitschaft fördern.

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das Bewegungshandeln unter verschiedenen Sinngestaltungen, d.h. die Vermittlung vielfältiger, unmittelbarer Erlebnisse, Erfahrungen und deren reflexive Verknüpfung. Als einziges Bewegungsfach leistet Sport einen spezifischen Beitrag zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies umfasst sowohl den motorischen, den kognitiven als auch den sozial-affektiven Bereich.

Sich-Bewegen bedeutet, dass ein auf Wahrnehmung beruhender Bezug zwischen Mensch und „Welt“ hergestellt wird, der spezifische Eindrucks-, Ausdrucks- und Verständigungsmöglichkeiten bietet. Sportunterricht ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, Werte handelnd zu erfahren und diese auf andere Lebensbereiche zu übertragen.

Durch das Kennenlernen verschiedener Bewegungsbereiche und vielfältiger sportlicher Handlungsmotive eröffnen sich den Heranwachsenden eine Vielzahl sportlicher Handlungsfelder für eine sinnvolle und sinngestaltete Freizeitgestaltung.

Zusammengefasst ergeben sich für den Sportunterricht insbesondere folgende Zielperspektiven:

- Erweiterung der individuellen Bewegungsfähigkeit
- Entwicklung von körper- und bewegungsbezogenen Kenntnissen und Einsichten
- Entwicklung von bewegungsspezifischen Lernstrategien
- Ausbildung und Erweiterung sozialer Handlungsfähigkeit
- Förderung der Bereitschaft zu leistungsbezogenem Handeln
- Qualifizierung für eine Teilnahme an der außerschulischen Bewegungs- und Sportkultur
- Hinführung zu lebensbegleitender sportlicher Betätigung
- Befähigung zum verantwortungsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit
- Förderung emotionaler Entwicklung

Beim Erwerb der prozessbezogenen Kompetenzen werden kognitive Aspekte verstärkt berücksichtigt. Komplexere Aufgaben bewältigen die Schülerinnen und Schüler verstärkt problemorientiert und weitgehend selbstständig. Im Hinblick auf den

Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe werden die praktischen Anteile des Sportunterrichts im Verlauf der Schuljahrgänge 5 – 10 zunehmend mit theoretischen Inhalten verknüpft, womit ein adäquater Beitrag zum wissenschaftspropädeutischen Arbeiten geleistet wird. Zugleich werden auch Grundlagen z. B. für die Wahl des sportlichen Schwerpunkts bzw. des 5. Prüfungsfaches Sport geschaffen.

## **2 Unterrichtsgestaltung mit dem Schuleigenen Curriculum**

Der Unterrichtsgestaltung fällt im Kontext von Bildung, Erziehung und Bewegung eine entscheidende Rolle zu, um die Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler anzuregen, zu unterstützen, zu fördern und nachhaltig zu sichern.

Damit Schülerinnen und Schüler in Anwendungssituationen erfolgreich handeln können, ist ein Zusammenspiel von inhaltsbezogenen und prozessbezogenen Kompetenzen erforderlich. Die Reflexion des erworbenen Wissens und Könnens ist dabei im Sportunterricht von großer Bedeutung, um den Erwerb von Kompetenzen aus den Bereichen „Lernen lernen“ und „Bewegen evaluieren“ zu fördern.

Die Entwicklung von Lernstrategien und von Reflexionsfähigkeit wird durch Lernsituationen gefördert, in denen die Lernenden zur selbsttätigen Auseinandersetzung mit den Inhalten gelangen, zu selbständigem Bewegungshandeln aufgefordert werden und individuelle Lernwege einschlagen können. Ausschlaggebend ist dabei, wie wertschätzend Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler miteinander umgehen und wie die Lernenden ihre Kompetenzen in den Unterricht einbringen können.

Die Lehrkraft entscheidet in Abhängigkeit von der Zielsetzung, den Erfahrungshintergründen, den kognitiven Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler, dem Sicherheitsrahmen und den räumlich-sächlichen Gegebenheiten, welche Freiräume für die Lösung von Bewegungsaufgaben oder Bewegungsproblemen für den Kompetenzerwerb Gewinn bringend sind. Sie stellt entsprechend eng oder weit gefasste Aufgaben und arrangiert die Lernsituation allein oder gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern.

Da menschliches Bewegen immer eine individuelle Auseinandersetzung mit der „Welt“ ist, müssen Situationen und Aufgaben innere und äußere Differenzierungen ermöglichen und unterschiedliche Bewegungsergebnisse zulassen. Differenzierte Aufgabenstellungen eröffnen unterschiedliche Handlungsräume: Vorzeigen und Darstellen, Zergliedern und Aufbauen, Nacherfinden und Problemlösen, Differenzieren und Individualisieren, Bauen und Entwickeln, Entdecken und Erkunden, Spielen, Gestalten und Variieren. Die Formen der äußeren Differenzierung sind abhängig von den organisatorischen, personellen und sächlichen Möglichkeiten des Mariengymnasiums Jever.

## **Vorbereitung auf das Prüfungsfach Sport in der gymnasialen Oberstufe**

Dem 10. Schuljahrgang kommt eine besondere Bedeutung zu, da er zugleich die Einführungsphase der gymnasialen Oberstufe ist. Aus diesem Grund müssen Schülerinnen und Schüler, die in der Qualifikationsphase Sport als 5. Prüfungsfach wählen wollen, im zweiten Halbjahr des 10. Schuljahrgangs einen zweistündigen Einführungskurs Sport belegen. Dieser bereitet im Praxis-Theorie-Verbund auf die zu erwartenden Anforderungen im Prüfungskurs vor und beinhaltet die folgenden Kenntnisbereiche und Themenfelder:

- Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns (Beispiele aus Trainingslehre und Bewegungslehre in Bezug auf die Sportpraxis)
- Kenntnisse zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext (z. B. Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere)
- Kenntnisse über den Sport im gesellschaftlichen Kontext (z. B. Wechselbeziehungen zwischen Wirtschaft, Politik und Medien einerseits und dem Sport andererseits)

## **3 Erwartete Kompetenzen**

### **3.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche**

Die prozessbezogenen Kompetenzen, die von den Schülerinnen und Schülern erworben werden sollen, sind in die vier Bereiche „Erkenntnisse gewinnen“, „Beziehungen entwickeln“, „Lernen lernen“ und „Bewegungen evaluieren“ gegliedert. Dabei ist die Reflexion des eigenen Bewegens, von Bewegungshandlungen und von Bewegungssituationen Grundlage für eine kognitive Auseinandersetzung im Sportunterricht.

#### **Erkenntnisse gewinnen**

Im Mittelpunkt des Sportunterrichts stehen situationsangepasstes und geschicktes Bewegen, die damit verbundenen Bewegungs- und Materialerfahrungen sowie das sich daraus entwickelnde Bewegungskönnen. In den dafür notwendigen Lernprozessen werden auch Erkenntnisse bezogen auf sich selbst, auf den eigenen Körper und auf das eigene Bewegen gewonnen. Diese Lernprozesse vermitteln die Erfahrung, bewusst und verantwortlich mit dem eigenen Körper umzugehen sowie selbst für die Erhaltung und Stärkung des eigenen Wohlbefindens sorgen zu müssen und zu können.

Dieses lässt sich wie folgt zusammenfassen:

- Bewegungsprobleme erkennen und formulieren,
- den Sinn des Sich-Bewegens verstehen,
- sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren,
- sich seiner Verantwortung für sich selbst bewusst werden.

## **Beziehungen entwickeln**

Im Fach Sport gehen Menschen Bewegungsbeziehungen ein. Die Herausforderung an die soziale Entwicklung bezieht sich hierbei auf das Miteinander, das Gegeneinander und das komplexe Wechselspiel von Miteinander und Gegeneinander besonders beim Spielen und Kämpfen. Die Entwicklung dieser Beziehungsformen steht dabei unter dem Einfluss vorhandener Regeln und allgemeiner Verhaltenserwartungen, wie sie in Bewegung, Sport und Spiel offenkundig sind. Wer mit anderen Sport treiben will, muss lernen, mit Sieg und Niederlage umzugehen, sich an vorhandene Regeln zu halten bzw. sich mit anderen auf situativ angemessene neue Regeln zu einigen und Verantwortung zu übernehmen.

Beim Eingehen von Bewegungsbeziehungen findet im Wesentlichen eine Verständigung ohne Worte statt. Diese kann sowohl funktionaler Bestandteil der Lösung der gestellten Bewegungsaufgabe sein als auch eine eigene Art und Weise des Sich-Ausdrückens und Mitteilens, die als Sich-Darstellen oder Körpersprache bezeichnet wird. Jedes Erfahrungs- und Lernfeld besitzt entsprechende symbolische Möglichkeiten. Akzentuiert werden sie aber vor allem im tänzerischen, gymnastischen, turnerischen oder circensischen Bereich.

Dieses lässt sich wie folgt zusammenfassen:

- Anforderungen kooperativer Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen,
- Anforderungen konkurrierender Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen,
- in Bewegungssituationen auftretende Konflikte lösen,
- den Sinn von Regeln erkennen und sich mit anderen auf Regeln einigen,
- sich durch Bewegung darstellen und ausdrücken.

## **Lernen lernen**

Lernen lernen bedeutet, den eigenen Lernweg in den Blick zu nehmen und den Weg zum Ziel selbstregulierend zu bewältigen. Das setzt den begleitenden Erwerb von zielorientierten Lernstrategien sowohl im motorischen und kognitiven als auch im sozial-affektiven Bereich voraus. Die systematische Selbstvergewisserung steuert dabei den Lernprozess.

Dieses beinhaltet:

- geeignete Lernziele erkennen,
- Lernstrategien und Methodenkenntnisse erwerben,
- Lernen selbst regulieren, d. h.
  - Lernen durch Beobachten und Nachahmen,
  - Lernsituationen eigenständig gestalten,
  - Lernsituationen verändern,
  - Lernprozesse reflektieren,

## **Bewegungen evaluieren**

Evaluieren bedeutet im Sport, sich selbst, andere Menschen und Bewegungssituationen einzuschätzen. Es beinhaltet die Bewertung des eigenen Könnens und des Leistungsvermögens anderer in Bezug zum Anforderungsprofil. Darüber hinaus schließt es die Beurteilung von Bewegungssituationen ein. Kompetenzen des Evaluierens sind:

- sich selbst und andere realistisch einschätzen,
- das Anforderungsprofil einer Bewegungssituation bewerten.

## **3.2 Inhaltsbezogene Kompetenzbereiche**

Die inhaltsbezogenen Kompetenzbereiche umfassen die Strukturierung des Faches Sport in folgende Erfahrungs- und Lernfelder, in denen die prozessbezogenen Kompetenzen entwickelt werden:

- Spielen
- Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
- Turnen und Bewegungskünste
- Gymnastisches und tänzerisches Bewegen
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
- Kämpfen

Die Aufstellung beschränkt sich auf einen Kern von sieben Bereichen des Sich-Bewegens. Mit ihnen lassen sich fast alle Handlungsideen, Interaktionsformen, Ausdrucksformen sowie Körper- und Bewegungserlebnisse unter verschiedenen räumlich-situativen und materialen Rahmenbedingungen erfassen. Die Anwendung eines erworbenen Wissens in unterschiedlichen Kontexten und spezifischen Anforderungssituationen trägt zur Sicherung inhaltsbezogener Kompetenzen bei und fördert den Aufbau prozessbezogener Kompetenzen, da diese in der Auseinandersetzung mit konkreten Inhalten erworben werden.

Die Aspekte Fitness und Gesundheit werden in allen Kompetenzbereichen thematisiert. Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft sind Grundvoraussetzungen für den Kompetenzerwerb.

## **3.3 Erwartete Kompetenzen in den Erfahrungs- und Lernfeldern**

Die erwarteten Kompetenzen im Fach Sport, die im Unterricht in einem differenzierten Lernprozess zu erwerben sind, beinhalten die Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler zur Lösung von Bewegungsaufgaben oder von Bewegungsproblemen.

Für jedes Erfahrungs- und Lernfeld werden die erwarteten Kompetenzen gesondert ausgewiesen. Dabei beschreiben manche Lernerwartungen Kompetenzen, die durch Transfer aus anderen Lernbereichen abrufbar sind, andere das Ergebnis eines individuellen und unterschiedlich langen Lernprozesses. Weitere erfassen die kreative Anwendung vorhandener Fähigkeiten.

Die tabellarische Darstellung ist nach den inhaltsbezogenen Kompetenzbereichen strukturiert. In den Spalten für die Doppeljahrgänge werden dabei sowohl die inhaltsbezogenen Kompetenzen genannt als auch die zugehörigen prozessbezogenen Kompetenzen aufgeführt. Die horizontale Anordnung der erwarteten Kompetenzen innerhalb der Tabellen bildet den kumulativen Kompetenzaufbau ab.

In den Erfahrungs- und Lernfeldern „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“, „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ und „Kämpfen“ werden die Kompetenzen nur in zwei Niveaustufen formuliert.

### **Erfahrungs- und Lernfeld „Spielen“**

Spielen bezieht sich auf Bewegungs- und Sportspiele. Dieses Erfahrungs- und Lernfeld fördert besonders die Entwicklung der allgemeinen und spielformbezogenen Spielfähigkeit, die Anwendung von Regeln in neuen Spielsituationen und soziales Handeln im Spiel. Der Erwerb der erwarteten Kompetenzen setzt eine systematische, problem- und übungsorientierte Vorgehensweise voraus.

Dieses Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das Erfassen von Spielideen,
- das Entwickeln und Erproben von eigenen Spielen,
- das Einnehmen und Ausfüllen von Rollen im Spiel,
- das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken,
- das Verändern von Rahmenbedingungen und Regeln,
- das Einhalten von Regeln und von Fairplay,
- das Umgehen mit Sieg und Niederlage.



## Erfahrungs- und Lernfeld „Spielen“

| 5./6. Jahrgangsstufe   | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6   | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6   |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Kleine Spiele</b></p> <p>Exemplarische UE:<br/>Turn- und Mannschaftsspiele unter dem Aspekt der Kooperation und Koordination</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verändern die Spielidee eines Spiels</li> <li>- wenden ausgewählte elementare Spielregeln an</li> <li>- gestalten einfache Spielprozesse</li> <li>- stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen</li> <li>- behandeln alle Spielbeteiligten fair</li> <li>- gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels</li> <li>- kennen die Anforderungen an ein spannendes Spiel</li> <li>- nehmen Spielprozesse wahr</li> <li>- erfahren sich als Teil einer Mannschaft</li> </ul>   |
| <p style="text-align: center;"><b>Fußball</b></p> <p>Exemplarische UE:<br/>Fußball – vom Futsal zur Grobform des Fußballs</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform</li> <li>- beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen</li> <li>- beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen</li> <li>- akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen</li> <li>- erkenne die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion</li> </ul>   |
| <p style="text-align: center;"><b>Basketball</b></p> <p>Exemplarische UE<br/>Die Einführung eines Zielwurfspiels mit den besonderen Aspekten „kooperieren und wettkämpfen“</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen</li> <li>- wenden ausgewählte elementare Spielregeln an</li> <li>- beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform</li> <li>- beherrschen und beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen</li> <li>- akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen</li> <li>- erfahren sich als Teil einer Mannschaft</li> <li>- nehmen Spielprozesse wahr</li> <li>- behandeln alle Spielbeteiligten fair</li> <li>- gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um</li> <li>- erkennen die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion</li> </ul> |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Spielen“

| 7./8. Jahrgangsstufe  | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 8  | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 8   |
|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Handball</b></p> <p style="text-align: center;">Exemplarische UE:<br/>Handball – Zielschussspiele mit Kopf und Fuß/Hand</p>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden elementare Techniken im Spiel an</li> <li>- beherrschen taktische Maßnahmen</li> <li>- erläutern taktische Maßnahmen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen</li> <li>- verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Rückschlagsspiele<br/>Badminton / Tischtennis</b></p> <p style="text-align: center;">Exemplarische UE:<br/>Einführung eines Einkontakt-Rückschlagsspiels</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbstständig zusammen</li> <li>- vergleichen unterschiedliche Spiele</li> <li>- wählen Spielregeln situationsangemessen aus</li> <li>- wenden selbst ausgewählte Spielregeln an</li> <li>- erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe</li> <li>- gestalten Spielprozesse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verstehen ihre Spielerrolle</li> <li>- verstehen Spielprozesse</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Basketball</b></p> <p style="text-align: center;">Exemplarische UE<br/>Von der Grobform eines Zielwurfspiels zum Streetball</p>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden elementare Techniken im Spiel an</li> <li>- beherrschen taktische Maßnahmen</li> <li>- erläutern taktische Maßnahmen</li> <li>- erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe</li> <li>- spielen fair und mannschaftsdienlich</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen</li> <li>- verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels</li> <li>- verstehen ihre Spielerrolle</li> <li>- übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft</li> <li>- schätzen Spielsituationen entsprechend der ausgewählten Regeln ein</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>Volleyball</b></p> <p style="text-align: center;">Exemplarische UE<br/>Vom „Ball über die Schnur“ zur Grobform des Mehrkontakt-Rückschlagsspiels „Volleyball“</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- vergleichen unterschiedliche Spiele</li> <li>- stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbstständig zusammen</li> <li>- führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus</li> </ul>  |   |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Spielen“

| 9./10. Jahrgangsstufe  | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10   | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10  |
|--|--|---|
| <p><b>Rugby / Ultimate Frisbee / Eierball</b></p> <p>Exemplarische UE:<br/>Einführung eines Endzonenspiels in Grobform</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen</li> <li>- entwickeln Spiele</li> <li>- wenden komplexe Regeln an</li> <li>- wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an</li> <li>- gestalten Spielprozesse eigenständig</li> <li>- setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein</li> </ul>   |
| <p><b>Rückschlagspiele<br/>Badminton / Tischtennis</b></p> <p>Exemplarische UE:<br/>Vertiefung eines Einkontakt-Rückschlagspiels</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an</li> <li>- gestalten Spielprozesse eigenständig</li> <li>- führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter</li> </ul>  |
| <p><b>Volleyball</b></p> <p>Exemplarische UE<br/>Festigung des Mehrkontakt-Rückschlagspiels</p>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen</li> <li>- entwickeln Spiele</li> <li>- wenden komplexe Regeln an</li> <li>- erfüllen ihre Spielerrolle</li> <li>- führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst</li> <li>- sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst</li> <li>- reflektieren Spielprozesse</li> <li>- verbalisieren taktische Maßnahmen problembewusst</li> <li>- übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter</li> </ul> |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

Durch Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen wird die Fähigkeit entwickelt, sich sicher im Wasser zu bewegen.

Diese Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser,
- das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken,
- das Springen ins Wasser,
- das Sich-Orientieren im und unter Wasser,
- die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten,
- das Einhalten von Baderegeln und Hygienevorschriften.

| 5./6. Jahrgangsstufe                                | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6   | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6  |
|---|---|--|
| <p><b>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen das Schwimmen in Brustlage (Gleitphase, Schwunggrätsche, enger Armzug, wettkampfmäßiger Startsprung vom Startblock)</li> <li>- beherrschen das Schwimmen in Rückenlage (Beinbewegung mit unterschiedlichen Armhaltungen, Armbewegung mit Körperdrehung, wettkampfmäßiger Start vom Beckenrand)</li> <li>- schwimmen 20 Minuten ohne Pause</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage</li> </ul>      |
| <p><b>Springen und Tauchen</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock (Fußsprünge, Kopfsprünge)</li> <li>- orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet (Durchtauchen von Ringen, Hochholen von Gegenständen)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Springen oder Tauchen</li> </ul> |
| <p><b>Helfen und Retten</b></p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser (Pendelstaffeln)</li> <li>- wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an („toter Mann“)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend</li> </ul>    |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

| 7. bis 10. Jahrgangsstufe                           | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10   | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10  |
|---|--|---|
| <p><b>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen das Schwimmen in Brustlage (Atmung nach jedem Zug und Doppelzug, eine Wettkampfstrecke auf Zeit schwimmen, Drehwende aus der Lage heraus)</li> <li>- beherrschen das Schwimmen in Rückenlage (Einatmung jeweils in der Schwungphase eines Armes, eine Wettkampfstrecke auf Zeit Schwimmen, Drehwende aus der Lage heraus)</li> <li>- beherrschen das Kraulschwimmen (Beinschlag mit Variationen, Armbewegung mit Körperdrehung, Dreier- und Viererzugatmung, eine Wettkampfstrecke auf Zeit schwimmen, Wende aus der Lage heraus, wettkampfmäßiger Startsprung vom Startblock)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen</li> </ul>  |
| <p><b>Springen und Tauchen</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- springen mit einem oder mehreren Partnern synchron ins Wasser</li> <li>- tauchen mindestens 10 Meter weit</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab</li> <li>- erfahren beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen</li> </ul> |
| <p><b>Helfen und Retten</b></p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- transportieren einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher</li> <li>- demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung und zur Fremdrettung (einfache Fremdrettung, Rettungsriffe)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung</li> </ul>   |

## **Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“**

Das Erfahrungs- und Lernfeld beinhaltet auf der gemeinsamen Grundlage eines erfindungsreichen, gestalterischen Umgangs mit der Bewegung die Kernthemen des Turnens (Rollen, Schwingen, Springen und Balancieren), das gegenseitige Helfen und Unterstützen in der Bewegungsbeziehung sowie das erlebnisreiche Bewegen in Gerätearrangements und bei Bewegungskunststücken.

Diese Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das Gestalten von turnerischen Bewegungen,
- Bewegungserlebnisse im Sinne außergewöhnlicher Bewegungserfahrungen,
- das Halten und das Stützen des Körpergewichts,
- das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns,
- den selbstsichernden und verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen.

| <b>5./6. Jahrgangsstufe</b>   | <b>Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6</b>  | <b>Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6</b>  |
|---|---|---|
| <p><b>An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen</b></p> <p>Exemplarische UE:<br/>Gerät- und Bodenturnen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen, Balancieren, Stützen, Schwingen               <ul style="list-style-type: none"> <li>• beherrschen einfacher Roll-, Stütz-, Lauf- und Schwungbewegungen</li> <li>• verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer Gerätebahn</li> </ul> </li> <li>- Fußsprünge mit dem Schwerpunkt des Synchronsprungs               <ul style="list-style-type: none"> <li>• beherrschen verschiedener Fußsprünge</li> <li>• bewältigen erhöhte Bewegungsanforderungen unter Rückgriff auf bereits erlernte Fertigkeiten</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewältigen erhöhte Bewegungsanforderungen unter Rückgriff auf bereits erlernte Fertigkeiten</li> <li>- beschreiben die Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten</li> <li>- bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien</li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Helfen und Sichern</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bauen Geräte sachgerecht auf</li> <li>- geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen</li> <li>- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner</li> </ul>  |
| <b>Bewegungskünste mit und ohne Gerät realisieren</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- präsentieren ein auf Körperspannung und -balance beruhendes Kunststück mit dem Partner</li> <li>- überwinden Hindernisse in verschiedenen Sprungformen mit Sprunghilfen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme</li> <li>- schätzen sich selbst und andere realistisch ein</li> <li>- entwickeln eigene Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten und zur Abstimmung mit dem Partner</li> </ul> |

#### **Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“**

| <b>7./8. Jahrgangsstufe</b>   | <b>Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 8</b>   | <b>Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 8</b>  |
|---|--|---|
| <p><b>An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen</b></p> <p>Exemplarische UE:<br/>Gerät- und Bodenturnen sowie Akrobatik</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akrobatik in Partner- und Gruppenformen <ul style="list-style-type: none"> <li>• beherrschen die Grundfertigkeiten der Partnerakrobatik</li> </ul> </li> <li>- Synchrones Bodenturnen sowie Gerätturnen an Barren und Kasten oder Pferd <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf- und Handstand mit Partnerhilfe</li> <li>• turnen Bewegungsfertigkeiten synchron</li> <li>• springen an verschiedenen Geräten Hocke und Grätsche</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen das eigene Können und das Können des Partners ein</li> <li>- erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren</li> <li>- entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegung aufeinander</li> </ul> |
| <b>Helfen und Sichern</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Sicherheits- und Hilfestellung zunehmend selbstständig</li> </ul>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Bewegungskünste mit und ohne Gerät realisieren</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- präsentieren mit dem Partner kleine akrobatische Kunststücke</li> <li>- präsentieren mit dem Partner mehrteilige Bewegungsverbindungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestalten Lernsituationen eigenständig</li> <li>- diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten</li> </ul> |
|---|--|--|

### Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“

| <b>9./10. Jahrgangsstufe</b>  | <b>Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10</b>   | <b>Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10</b>  |
|---|---|--|
| <p><b>An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen</b></p> <p>Exemplarische UE:<br/>Gerät- und Bodenturnen sowie Akrobatik</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenturnen und Sprung mit dem Schwerpunkt Stütz und Überschlag <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwei verschiedene Überschläge mit oder ohne Gerät mit Hilfestellung</li> <li>• Kippe oder Felge schwingungsverstärkend in die Bewegung miteinbeziehen</li> <li>• Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Handstand abrollen</li> <li>• präsentieren mit einem Partner eine dreiteilige Bewegungsverbindung</li> <li>• präsentieren allein oder in der Gruppe eine Kür an einem selbst gewählten Gerät oder an einer selbst entwickelten Gerätekombination</li> </ul> </li> <li>- Akrobatik in Partner- und Gruppenformen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- berücksichtigen ggf. unterschiedliche Leistungsniveaus</li> <li>- stellen sich über Bewegung dar</li> <li>- skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür</li> </ul> |
| <p><b>Helfen und Sichern</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung situativ und sachgerecht an</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend</li> </ul>   |
| <p><b>Bewegungskünste mit und ohne Gerät realisieren</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen des Turnens am Boden</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in der Gruppengestaltung</li> <li>- beurteilen Präsentationen</li> </ul>                                     |



## Erfahrungs- und Lernfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“

Gymnastisches Bewegen ist einerseits die kreative Auseinandersetzung mit den Grundformen des Gehens, Laufens, Federns, Schwingens und Springens, andererseits die funktionelle Auseinandersetzung mit den Aspekten des Kräftigens, Dehnens und Entspannens.

Tänzerisches Bewegen ist die kreative Auseinandersetzung mit körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten.

Diese Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das Sammeln und Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen,
- das Gestalten von Rhythmen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln,
- das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Materialien,
- das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation,
- die Auseinandersetzung mit aktuellen gymnastischen Bewegungsformen und Trend-Tänzen.

| 5./6. Jahrgangsstufe  | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6  | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6  |
|---|--|--|
| <p><b>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</b></p> <p>Exemplarische UE:<br/>Allgemeine rhythmisch-tänzerische Erfahrungen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- setzen Rhythmus in Bewegung um</li> <li>- führen Grundbewegungsformen (Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Schwingen, Springen)</li> <li>- kennen einfache Schrittfolgen und können diese allein und in der Gruppe nach einem vorgegebenen Rhythmus ausführen und kombinieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen unterschiedliche Rhythmen</li> </ul>   |
| <p><b>Bewegungen mit Handgeräten gestalten</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- führen Grundbewegungsformen (Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Schwingen, Springen) mit Handgeräten (Bälle, Reifen, Seile) aus</li> <li>- realisieren Rhythmen mit Hilfe von Handgeräten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein</li> </ul> |

|   |  |                                    |
|---|--|------------------------------------|
| <b>Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern</b> | - führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch | - nehmen ihren Körper bewusst wahr |
|---|--|------------------------------------|

### Erfahrungs- und Lernfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“

| 7./8. Jahrgangsstufe   | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 8  | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 8  |
|--|--|--|
| <b>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</b><br><br>Exemplarische UE:<br>Rhythmisch-tänzerische Erfahrungen erhalten und steigern | <ul style="list-style-type: none"> <li>- setzen eine selbstgewählte Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um</li> <li>- Schulung von Aktion und Reaktion</li> <li>- beherrschen einfache Tanzformen</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei anderen</li> </ul>  |
| <b>Bewegungen mit Handgeräten gestalten</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät</li> <li>- realisieren Rhythmen mit Hilfe von Handgeräten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestalten Lernsituationen eigenständig</li> <li>- stellen sich über Bewegung dar</li> </ul>   |
| <b>Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinations- und Konditionsschulung</li> <li>- Funktionsgymnastik</li> <li>- Schulung von Kraft, Kraftausmaßen und Kraftqualitäten</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verfügen über einfach funktionale Anatomiekenntnisse in Bezug auf Bewegungen</li> <li>- kennen verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen</li> </ul> |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“

| 9./10. Jahrgangsstufe  | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10  | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10  |
|--|---|---|
| <p><b>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</b></p> <p>Exemplarische UE:<br/>Spezielle rhythmisch-tänzerische Erfahrungen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln</li> <li>- Haltungsarbeit, Balanceschulung</li> <li>- verschiedene Aerobic- und Tanzformen (Step-Aerobic, Dance-Aerobic, Hip Hop)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Materialien und ziehen sie zur Bewertung heran</li> </ul>   |
| <p><b>Bewegungen mit Handgeräten gestalten</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erarbeiten und präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgeräten</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen sich selbst und andere realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung</li> <li>- organisieren ihre Präsentation</li> </ul> |
| <p><b>Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- planen nach Anleitung eigenständig einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erweitern ihre funktionalen Anatomiekenntnisse in Bezug auf Bewegungen</li> <li>- kennen grundsätzliche Trainingsmethoden</li> </ul>                                     |

## **Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“**

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Themen für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. In diesem Erfahrungs- und Lernfeld werden diese Themen nicht nur in den Fertigkeiten differenziert entwickelt, sondern unter dem Anspruch der Steigerung der Leistung im Hinblick auf individuelle und soziale Bezugsnormen gesetzt. Der Wettkampf gegen sich selbst und gegen andere spielt eine entscheidende Rolle. Auch das Miteinander in unterstützenden Bewegungsbeziehungen sowie die Entwicklung eines besonderen Gefühls für das Gelände und die weiteren Umstände der Bewegungssituation sind dabei wesentlich.

Diese Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das Laufen in Anpassung an äußere Bedingungen und auf schnelle, geschickte, rhythmische Weise,
- das Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen,
- die Ausbildung der Wurfgewandtheit und das Beherrschen geeigneter Wurf- bzw. Stoßtechniken,
- das Erleben des Fliegens beim Springen in die Weite und/oder in die Höhe,
- das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen,
- die Selbstvergewisserung über die eigene Leistung als Anreiz zur Verbesserung,
- das Anregen zum Wetteifern durch leichtathletische Mehrkämpfe,
- den richtigen Umgang mit Stoppuhr und Maßband.

## Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“

| 5./6. Jahrgangsstufe   | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6   | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6  |
|--|---|--|
| <b>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen mindestens 15 Minuten (Klasse 5) bzw. 25 Minuten (Klasse 6) ohne Pause ausdauernd</li> <li>- laufen über 800m (Mädchen) bzw. 1000m (Jungen) möglichst schnell</li> <li>- richtiger Umgang mit der Stoppuhr</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt</li> <li>- erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen</li> </ul> |
| <b>Auf kurzer Strecke schnell laufen</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen über 50 Meter</li> <li>- kennen unterschiedliche Starttechniken</li> <li>- beherrschen den richtigen Umgang mit der Stoppuhr</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten</li> </ul>   |
| <b>Hindernisse in variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- entwickeln Rhythmusgefühl</li> </ul>  |
| <b>Weit werfen bzw. Stoßen</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- werfen einen Schlagball (80g) mit der rechten und der linken Hand möglichst weit</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen</li> </ul>   |
| <b>In die Weite und Höhe springen</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprunzzone weit</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen ihr Sprungbein</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme</li> </ul>   |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“

| 7./8. Jahrgangsstufe   | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 8   | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 8  |
|--|---|--|
| <b>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd</li> <li>- laufen über 800m (Mädchen) bzw. 1000m (Jungen) möglichst schnell</li> <li>- richtiger Umgang mit der Stoppuhr</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erläutern die Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie an</li> <li>- setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm</li> <li>- gestalten einen Trainingsprozess</li> </ul> |
| <b>Auf kurzer Strecke schnell laufen</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen in Sprinttechnik über 75 Meter</li> <li>- wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an</li> <li>- beherrschen die Stabübergabe von hinten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgabe</li> </ul>   |
| <b>Hindernisse in variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erfüllen konditionelle und koordinative Anforderungen</li> </ul>  |
| <b>Weit werfen bzw. Stoßen</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- werfen einen Wurfball (200g) mit effektivem Anlauf möglichst weit</li> <li>- stoßen die Wettkampfkugel (Mädchen 3 kg, Jungen 4 kg) möglichst weit</li> <li>- stoßen von Medizinbällen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- reflektieren die Funktionalität Leichtathletik spezifischer Wurftechniken</li> </ul>  |
| <b>In die Weite und Höhe springen</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung fest</li> <li>- wenden die individuell adäquate Hochsprungtechnik an</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen unterschiedliche Hochsprungstechniken</li> </ul>   |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“

| 9./10. Jahrgangsstufe   | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10  | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10   |
|---|---|--|
| <p><b>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen 1000m (Mädchen) bzw. 3000m (Jungen) individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und der anaeroben Ausdauer und wenden sie an</li> <li>- verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben</li> </ul> |
| <p><b>Auf kurzer Strecke schnell laufen</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart über 100 Meter</li> <li>- beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen das eigene Können und das Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein und reagieren entsprechend</li> </ul>  |
| <p><b>Hindernisse in variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen</b></p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus aus</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen Abstände und Höhen selbst ein</li> </ul>   |
| <p><b>Weit werfen bzw. Stoßen</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- führen Leistungsstöße im Kugelstoßen durch 4 kg (Mädchen) bzw. 5 kg (Jungen)</li> <li>- führen Leistungswürfe mit dem Wurfball (200 g) oder dem Schleuderball durch</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen ihre Leistungsfähigkeit beim Stoßen und beim Werfen ein</li> </ul>   |
| <p><b>In die Weite und Höhe springen</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) aus</li> <li>- beherrschen eine Hochsprungtechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen</li> </ul>   |

## **Erfahrungs- und Lernfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“**

Dieses Erfahrungs- und Lernfeld ermöglicht das Erlernen gerätespezifischer Bewegungsfertigkeiten und vermittelt besonders die Intention des Lernbereichs Mobilität. Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (z.B. Inliner, Rad, Schlittschuhe, Ski) umfasst raumgreifende, geschwindigkeits- und gleichgewichtsabhängige Bewegungsformen, mit denen spezifische Körper- und Bewegungserfahrungen verbunden sind und die auf Rollen, Rädern, auf Schnee und Eis gemacht werden können. Sie erfordern besondere Schutzmaßnahmen.

Diese Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das Fördern der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit,
- das Erleben und das Beherrschen der Geschwindigkeit sowie der Flieh- und der Beschleunigungskräfte,
- den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen, Materialien und Geräten sowie der Umwelt,
- das Erfahren eines größeren Aktionsradius.

| <b>5./6. Jahrgangsstufe</b>   | <b>Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6</b>   | <b>Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6</b>   |
|---|--|--|
| <b>Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewegen sich kontrolliert in der Gruppe mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort (Pedalos, Rollbretter, Inliner, Rollschuhe oder Schlittschuhe)</li> <li>- können auf diesem Gerät die Richtung gezielt ändern und bremsen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen unterschiedliche Leistungsniveaus der Mitschüler und handeln rücksichtsvoll</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme</li> <li>- entwickeln methodische Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten</li> </ul> |
| <b>Öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten sie ein</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen die Notwendigkeit von vorhandenen und neu erstellten Regeln</li> </ul>   |
| <b>Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewältigen eine gegebene Strecke schnell oder ausdauernd</li> </ul>   |  |



## Erfahrungs- und Lernfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

| 7. bis 10. Jahrgangsstufe   | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10   | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10  |
|---|--|---|
| <b>Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen</b>                            | - übertragen Bewegungsfertigkeiten auf andere Geräte (Ski oder Rad) oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke | - schätzen sich selbst und andere realistisch ein<br>- gestalten Lernsituationen selbstständig<br>- entwickeln methodische Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten |
| <b>Öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen</b> | - verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen  | - benennen Art und Verwendungszweck von Notfall- und Schutzmaßnahmen  |
| <b>Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern</b>                     | - planen und bewältigen eine Strecke oder einen Parcours zur Ausdauerförderung mit Rad oder Ski                                  | - gestalten unter Berücksichtigung von Trainings- und Sicherheitsaspekten ihren Lernprozess   |

## **Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen“**

Kämpfen umfasst die direkte körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner in einer geregelten Kampfsituation. Dieses Erfahrungs- und Lernfeld beinhaltet besonders das Erspüren der eigenen Kraft und der anderer sowie das Zulassen und Aushalten körperlicher Nähe. Beim Kämpfen im Sportunterricht steht die Unversehrtheit des Partners im Vordergrund.

Diese Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das faire Verhalten und einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen,
- den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft,
- das Spüren und das Beherrschen von Emotionen und das Ausschließen unkontrollierter aggressiver Handlungen,
- das Sich-Einlassen auf den direkten körperlichen Kontakt,
- das Einhalten von Regeln.

| <b>5./6. Jahrgangsstufe</b>   | <b>Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6</b>   | <b>Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 6</b>  |
|---|--|---|
| <b>Fair kämpfen</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander</li> <li>- Kämpfe am Boden</li> <li>- Partnerkämpfe</li> <li>- Gruppenkämpfe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- halten Regeln und Rituale ein</li> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere</li> </ul>   |
| <b>Situationsangemessen handeln</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein</li> <li>- fallen kontrolliert</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd</li> <li>- nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr und gehen verantwortungsvoll damit um</li> </ul>                                      |
| <b>Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- lassen sich auf körperliche Nähe ein</li> <li>- halten direkten Körperkontakt aus</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen ihre Emotionen</li> <li>- führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus</li> <li>- nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer</li> </ul> |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen“

| 7. bis 10. Jahrgangsstufe   | Erwartete inhaltliche Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10   | Erwartete prozessbezogene Kompetenzen am Ende von Schuljahrgang 10   |
|---|--|--|
| <b>Fair kämpfen</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander</li> <li>- Kämpfe im Stand</li> <li>- einfache Griff- und Wurftechniken aus dem Judo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- vereinbaren Regeln und Rituale und halten sie ein</li> <li>- beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einem Partner</li> </ul>  |
| <b>Situationsangemessen handeln</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners</li> <li>- beherrschen grundlegende Falltechniken</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- schätzen Kampfsituationen richtig ein</li> <li>- nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr</li> </ul>  |
| <b>Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- lassen sich auf körperliche Nähe ein</li> <li>- halten direkten Körperkontakt aus</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv</li> <li>- lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig</li> <li>- kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz</li> </ul> |

### 3.4 Kurzüberblick über die Erfahrungs- und Lernfeldsinhalte nach Jahrgangsstufen

| Erfahrungs- und Lernfeld                            | 5. und 6. Jahrgangsstufe  | 7. und 8. Jahrgangsstufe  | 9. und 10. Jahrgangsstufe  |
|---|---|---|--|
| <b>Spiele</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turn- und Mannschaftsspiele unter dem Aspekt der Kooperation und Koordination (Kleine Spiele)</li> <li>• Fußball – vom Futsal zur Grobform des Fußballs</li> <li>• Die Einführung eines Zielwurfspiels mit den besonderen Aspekten „kooperieren und wettkämpfen“ (Basketball) → S.7</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handball – Zielschusspiele mit Kopf und Fuß/Hand</li> <li>• Einführung eines Einkontakt-Rückschlagspiels (Tischtennis, Badm.)</li> <li>• Von der Grobform eines Zielwurfspiels zum Streetball (Basketball)</li> <li>• Vom „Ball über die Schnur“ zur Grobform des Mehrkontakt-Rückschlagspiels „Volleyball“ → S.8</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung eines Endzonenspiels in Grobform (Rugby/Ultimate Frisbee/Eierball)</li> <li>• Vertiefung eines Einkontakt-Rückschlagspiels (Tischtennis, Badminton)</li> <li>• Festigung des Mehrkontakt-Rückschlagspiels → S.9</li> </ul> |
| <b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brustschwimmen</li> <li>• Rückenschwimmen</li> <li>• Helfen und Retten</li> <li>• Ausdauerndes Schwimmen</li> <li>• Springen und Tauchen → S.10</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe 9. und 10. Jahrgangsstufe → S.11</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brustschwimmen</li> <li>• Rückenschwimmen</li> <li>• Kraulschwimmen</li> <li>• Helfen und Retten</li> <li>• Springen und Tauchen → S.11</li> </ul>  |
| <b>Turnen und Bewegungskünste</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerät- und Bodenturnen: Rollen, Balancieren, Stützen, Schwingen</li> <li>• Gerät- und Bodenturnen: Fußsprünge, Schwerpunkt Synchronsprünge → S.12f.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobatik in Partner- und Gruppenformen</li> <li>• Synchrones Bodenturnen sowie Gerätturnen an Barren und Kasten oder Pferd → S.13f.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenturnen und Sprung mit dem Schwerpunkt Stütz und Überschlag</li> <li>• Akrobatik in Partner- und Gruppenformen → S.14</li> </ul>  |
| <b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen mit und ohne Handgeräte</li> <li>• Allgemeine rhythmisch-tänzerische Erfahrungen → S.15f.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenchoreographie</li> <li>• einfache Tanzformen</li> <li>• Selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät → S.16</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Aerobic- und Tanzformen</li> <li>• Gruppenchoreographie mit Handgerät</li> <li>• Spezielle rhythmisch-tänzerische Erfahrungen → S.17</li> </ul>  |
| <b>Laufen, Springen, Werfen</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50-Meter-Lauf</li> <li>• Dauerlauf 15 Minuten bzw. 25 Minuten</li> <li>• 800m-/1000m-Lauf</li> <li>• Schlagballweitwurf</li> <li>• Weitsprung</li> <li>• Hindernislauf → S.19</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 75-Meter-Lauf mit Tiefstarttechnik (Grob.)</li> <li>• Dauerlauf 30 Minuten</li> <li>• 800m-/1000m-Lauf</li> <li>• Wurfballweitwurf und Kugelstoßen</li> <li>• Weitsprung und Hochsprung</li> <li>• Hindernis- und Staffellauf → S.20</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-Meter-Lauf mit Tiefstarttechnik</li> <li>• 1000m-/3000m-Lauf</li> <li>• Wurfballweitwurf oder Schleuderball</li> <li>• Kugelstoßen</li> <li>• Weitsprung und Hochsprung</li> <li>• Hindernis- und Staffellauf → S.21</li> </ul>   |
| <b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahren auf Pedalos, Rollbretter, Inliner, Rollschuhen oder Schlittschuhen</li> <li>• Bremsen und Richtungsänderung → S.22</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe 9. und 10. Jahrgangsstufe → S.23</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahren auf Fahrrad oder Ski</li> <li>• Entwickeln von Kunststücken oder Spielformen → S.23</li> </ul>   |
| <b>Kämpfen</b>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner- und Gruppenkämpfe</li> <li>• Kämpfe am Boden → S.24</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe 9. und 10. Jahrgangsstufe → S.25</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Judo-Griff- und Wurftechniken</li> <li>• Kämpfe im Stand → S.25</li> </ul>   |

## 4. Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

### 4.1 Allgemeine Grundsätze

Leistungsfeststellungen und Leistungsbewertungen geben den Schülern Rückmeldung über den erreichten Kompetenzstand. Leistungen im Unterricht werden in allen Kompetenzbereichen festgestellt. Dabei ist zu bedenken, dass die in dem Schuleigenen Curriculum formulierten erwarteten Kompetenzen die sozialen und personalen Kompetenzen, die über das Fachliche hinausgehen, nur in Ansätzen erfassen.

Grundsätzlich ist zwischen Lern- und Leistungssituationen zu unterscheiden. In Lernsituationen ist das Ziel der Kompetenzerwerb. Fehler und Umwege dienen den Schülern als Erkenntnismittel. Das Erkennen von Fehlern und der produktive Umgang mit ihnen sind konstruktiver Teil des Lernprozesses. Für den weiteren Lernfortschritt ist es wichtig, bereits erworbene Kompetenzen herauszustellen und Schüler zum Weiterlernen zu ermutigen.

Bei Leistungs- und Überprüfungssituationen steht die Vermeidung von Fehlern im Vordergrund. Das Ziel ist, die Verfügbarkeit der erwarteten Kompetenz nachzuweisen.

Ein an Kompetenzerwerb orientierter Unterricht bietet den Schülern durch geeignete Aufgaben einerseits ausreichend Gelegenheiten, Problemlösungen zu erproben, andererseits fordert er den Kompetenznachweis in anspruchsvollen Leistungssituationen ein. Dies schließt die Förderung der Fähigkeit zur Selbsteinschätzung der Leistung ein.

Neben der kontinuierlichen Beobachtung der Schüler im Lernprozess und ihrer individuellen Lernfortschritte, die in der Dokumentation der individuellen Lernentwicklung erfasst werden sollten, sind die Ergebnisse sportmotorischer, mündlicher und anderer fachspezifischer Lernkontrollen zur Leistungsfeststellung heranzuziehen.

Zu den mündlichen und anderen fachspezifischen Leistungen zählen z.B.: Beiträge zum Unterrichtsgespräch, mündliche Überprüfungen (ggf. auch in schriftlicher Form), Unterrichtsdokumentationen, Anwenden sportspezifischer Methoden und Arbeitsformen, Präsentationen (auch mediengestützt; z.B. Referat, Plakat), Arbeitsergebnisse von Partner- und Gruppenarbeiten sowie die Ergebnisse offizieller Schülersportwettbewerbe.

Die bewegungsbezogenen Leistungen fließen mindestens zur Hälfte in die Gesamtnote ein. Des Weiteren sind der individuelle Lernfortschritt, die Leistungsbereitschaft und die Übernahme von Verantwortung für sich und andere in die Bewertung einzubeziehen. Als Maßstab für einige Erfahrungs- und Lernfeldbereiche dienen folgende Leistungstabellen (in 4.2).

Die Grundsätze der Leistungsfeststellung und der Leistungsbewertung müssen für die Schüler und die Erziehungsberechtigten transparent sein und erläutert werden können.

Leistungsfeststellungen sollen regelmäßig zu den verschiedenen unterrichtlichen Schwerpunkten erfolgen, damit die Leistungsbewertung auf eine breite Basis gestellt wird. Die Feststellung des Leistungsstandes begleitet den Lernprozess der Schüler. Dabei ist die lernbegleitende Rückmeldung durch die Lehrkraft unverzichtbar, um Stärken deutlich anzusprechen und systematisch weiterzuentwickeln. Ziel ist es, die motorische, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung der Schüler zu fördern und sie zum lebensbegleitenden Sporttreiben zu motivieren.

Die prozessbegleitende Vergewisserung der Schüler über ihren individuellen Lernfortschritt unterstützt die realistische Selbsteinschätzung und die zunehmende Eigensteuerung des Lernprozesses. Dadurch wird ihre individuelle Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft angeregt, erhalten und weiterentwickelt.

## 4.2 Leistungstabellen

Auf Beschluss der Fachkonferenz vom 13.09.2010 werden folgende Leistungstabellen zur Bewertung der sportmotorischen Leistung der Schüler herangezogen.

### Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

#### Mädchen

| 11 Jahre alt | Note | 25 m Brust<br>ab (s) | 25 m Freistil<br>ab (s) | 50 m Brust<br>ab (min:s) |
|--------------|------|----------------------|-------------------------|--------------------------|
|              | 1    | 26,0                 | 24,0                    | 0:59                     |
|              | 2    | 28,8                 | 26,8                    | 1:07                     |
|              | 3    | 32,3                 | 30,3                    | 1:15                     |
|              | 4    | 36,7                 | 34,7                    | 1:25                     |
|              | 5    | 42,0                 | 40,0                    | 1:37                     |

| 12 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) |
|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
|              | 1    | 0:58                     | 0:55                        | 0:58                      |
|              | 2    | 1:04                     | 1:03                        | 1:06                      |
|              | 3    | 1:13                     | 1:11                        | 1:14                      |
|              | 4    | 1:22                     | 1:20                        | 1:23                      |
|              | 5    | 1:33                     | 1:30                        | 1:33                      |

| 13 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) |
|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
|              | 1    | 0:56                     | 0:52                        | 0:56                      |
|              | 2    | 1:02                     | 0:59                        | 1:02                      |
|              | 3    | 1:10                     | 1:07                        | 1:09                      |
|              | 4    | 1:19                     | 1:15                        | 1:18                      |
|              | 5    | 1:30                     | 1:25                        | 1:29                      |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

### Mädchen

| 14 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) | 100 m Brust<br>ab (min:s) |
|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
|              | 1    | 0:55                     | 0:49                        | 0:53                      | 2:10                      |
|              | 2    | 1:01                     | 0:55                        | 1:00                      | 2:24                      |
|              | 3    | 1:08                     | 1:02                        | 1:07                      | 2:40                      |
|              | 4    | 1:16                     | 1:11                        | 1:16                      | 2:57                      |
|              | 5    | 1:26                     | 1:20                        | 1:25                      | 3:16                      |

| 15 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) | 100 m Brust<br>ab (min:s) | 100 m Freistil<br>ab (min:s) |
|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
|              | 1    | 0:53                     | 0:46                        | 0:51                      | 2:04                      | 1:50                         |
|              | 2    | 0:59                     | 0:51                        | 0:57                      | 2:17                      | 2:04                         |
|              | 3    | 1:05                     | 0:58                        | 1:04                      | 2:32                      | 2:21                         |
|              | 4    | 1:13                     | 1:06                        | 1:12                      | 2:48                      | 2:40                         |
|              | 5    | 1:23                     | 1:15                        | 1:21                      | 3:07                      | 3:03                         |

| 16 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) | 100 m Brust<br>ab (min:s) | 100 m Freistil<br>ab (min:s) | 100 m Rücken<br>ab (min:s) | 400 m Brust<br>ab (min:s) | 400 m Freistil<br>ab (min:s) |
|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|
|              | 1    | 0:52                     | 0:44                        | 0:49                      | 1:59                      | 1:43                         | 1:55                       | 10:20                     | 09:38                        |
|              | 2    | 0:57                     | 0:48                        | 0:55                      | 2:11                      | 1:55                         | 2:07                       | 11:26                     | 10:57                        |
|              | 3    | 1:03                     | 0:54                        | 1:01                      | 2:25                      | 2:10                         | 2:21                       | 12:40                     | 12:22                        |
|              | 4    | 1:11                     | 1:01                        | 1:09                      | 2:41                      | 2:26                         | 2:37                       | 14:03                     | 13:55                        |
|              | 5    | 1:20                     | 1:10                        | 1:18                      | 2:58                      | 2:45                         | 2:55                       | 15:36                     | 15:34                        |

### Jungen

| 11 Jahre alt | Note | 25 m Brust<br>ab (s) | 25 m Freistil<br>ab (s) | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 12 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) |
|--------------|------|----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
|              | 1    | 25,0                 | 22,0                    | 0:57                     |              | 1    | 0:55                     | 0:51                        | 0:53                      |
|              | 2    | 27,8                 | 24,8                    | 1:05                     |              | 2    | 1:03                     | 0:58                        | 1:01                      |
|              | 3    | 31,3                 | 28,3                    | 1:14                     |              | 3    | 1:11                     | 1:07                        | 1:09                      |
|              | 4    | 35,7                 | 32,7                    | 1:24                     |              | 4    | 1:20                     | 1:15                        | 1:18                      |
|              | 5    | 41,0                 | 38,0                    | 1:34                     |              | 5    | 1:30                     | 1:25                        | 1:28                      |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

### Jungen

| 13 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) |
|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
|              | 1    | 0:53                     | 0:47                        | 0:51                      |
|              | 2    | 1:00                     | 0:54                        | 0:57                      |
|              | 3    | 1:08                     | 1:01                        | 1:05                      |
|              | 4    | 1:16                     | 1:10                        | 1:14                      |
|              | 5    | 1:26                     | 1:19                        | 1:23                      |

| 14 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) | 100 m Brust<br>ab (min:s) |
|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
|              | 1    | 0:51                     | 0:44                        | 0:48                      | 1:59                      |
|              | 2    | 0:57                     | 0:50                        | 0:54                      | 2:14                      |
|              | 3    | 1:05                     | 0:57                        | 1:01                      | 2:31                      |
|              | 4    | 1:13                     | 1:04                        | 1:10                      | 2:49                      |
|              | 5    | 1:22                     | 1:13                        | 1:19                      | 3:10                      |

| 15 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) | 100 m Brust<br>ab (min:s) | 100 m Freistil<br>ab (min:s) |
|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
|              | 1    | 0:49                     | 0:41                        | 0:46                      | 1:53                      | 1:36                         |
|              | 2    | 0:55                     | 0:46                        | 0:51                      | 2:06                      | 1:49                         |
|              | 3    | 1:01                     | 0:52                        | 0:58                      | 2:21                      | 2:03                         |
|              | 4    | 1:09                     | 0:59                        | 1:06                      | 2:37                      | 2:20                         |
|              | 5    | 1:18                     | 1:08                        | 1:15                      | 2:56                      | 2:40                         |

| 16 Jahre alt | Note | 50 m Brust<br>ab (min:s) | 50 m Freistil<br>ab (min:s) | 50 m Rücken<br>ab (min:s) | 100 m Brust<br>ab (min:s) | 100 m Freistil<br>ab (min:s) | 100 m Rücken<br>ab (min:s) | 400 m Brust<br>ab (min:s) | 400 m Freistil<br>ab (min:s) |
|--------------|------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|
|              | 1    | 0:47                     | 0:38                        | 0:44                      | 1:47                      | 1:30                         | 1:45                       | 09:30                     | 08:38                        |
|              | 2    | 0:53                     | 0:43                        | 0:49                      | 1:59                      | 1:41                         | 1:56                       | 10:15                     | 09:45                        |
|              | 3    | 0:59                     | 0:48                        | 0:55                      | 2:11                      | 1:54                         | 2:09                       | 11:11                     | 10:58                        |
|              | 4    | 1:06                     | 0:55                        | 1:02                      | 2:26                      | 2:09                         | 2:24                       | 12:21                     | 12:18                        |
|              | 5    | 1:15                     | 1:03                        | 1:11                      | 2:43                      | 2:27                         | 2:40                       | 13:47                     | 13:45                        |



## Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“

**Mädchen** (von 2006) bezogen auf die Wettkampfkarten (erste Zeile jeweils Mehrkampf, zweite Zeile Einzeldisziplin)

| Jahre | 10  |     | 11   |     | 12   |     | 13   |     | 14   |     | 15   |     | 16   |     | 17   |     |
|-------|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| Note  |     |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |
| 15    | 945 | 315 | 1020 | 340 | 1095 | 365 | 1145 | 382 | 1170 | 390 | 1195 | 398 | 1220 | 407 | 1245 | 415 |
| 14    | 905 | 302 | 980  | 327 | 1055 | 352 | 1105 | 368 | 1130 | 377 | 1155 | 385 | 1180 | 393 | 1205 | 402 |
| 13    | 865 | 288 | 940  | 313 | 1015 | 338 | 1065 | 355 | 1090 | 363 | 1115 | 372 | 1140 | 380 | 1165 | 388 |
| 12    | 825 | 275 | 900  | 300 | 975  | 325 | 1025 | 342 | 1050 | 350 | 1075 | 358 | 1100 | 367 | 1125 | 375 |
| 11    | 785 | 262 | 860  | 287 | 935  | 312 | 985  | 328 | 101  | 337 | 1035 | 345 | 1060 | 353 | 1085 | 362 |
| 10    | 745 | 248 | 820  | 273 | 895  | 298 | 945  | 315 | 970  | 323 | 995  | 332 | 1020 | 340 | 1045 | 348 |
| 09    | 705 | 235 | 780  | 260 | 855  | 285 | 905  | 302 | 930  | 310 | 955  | 318 | 980  | 327 | 1005 | 335 |
| 08    | 665 | 222 | 740  | 247 | 815  | 272 | 865  | 288 | 890  | 297 | 915  | 305 | 940  | 313 | 965  | 322 |
| 07    | 625 | 208 | 700  | 233 | 775  | 258 | 825  | 275 | 850  | 283 | 875  | 292 | 900  | 300 | 925  | 308 |
| 06    | 549 | 183 | 609  | 203 | 669  | 223 | 705  | 235 | 714  | 238 | 726  | 242 | 735  | 245 | 744  | 248 |
| 05    | 474 | 158 | 519  | 173 | 564  | 188 | 585  | 195 | 579  | 193 | 576  | 192 | 570  | 190 | 564  | 188 |
| 04    | 399 | 133 | 429  | 143 | 459  | 153 | 465  | 155 | 444  | 148 | 426  | 142 | 405  | 135 | 384  | 128 |
| 03    | 324 | 108 | 339  | 113 | 354  | 118 | 345  | 115 | 309  | 103 | 276  | 092 | 240  | 080 | 204  | 068 |
| 02    | 249 | 083 | 249  | 083 | 249  | 083 | 225  | 075 | 174  | 058 | 126  | 042 | 075  | 025 | 024  | 008 |
| 01    | 174 | 058 | 159  | 053 | 144  | 048 | 105  | 035 | 036  | 012 | 000  | 000 | 000  | 000 | 000  | 000 |
| 00    | 099 | 033 | 069  | 023 | 039  | 013 | 000  | 000 | 000  | 000 | 000  | 000 | 000  | 000 | 000  | 000 |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“

**Jungen** (von 2006) bezogen auf die Wettkampfkarten (erste Zeile jeweils Mehrkampf, zweite Zeile Einzeldisziplin)

| Jahre | 10  |     | 11  |     | 12   |     | 13   |     | 14   |     | 15   |     | 16   |     | 17   |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| Note  |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |
| 15    | 880 | 293 | 995 | 332 | 1110 | 370 | 1185 | 395 | 1260 | 420 | 1375 | 458 | 1490 | 497 | 1565 | 522 |
| 14    | 845 | 282 | 955 | 318 | 1065 | 355 | 1140 | 380 | 1215 | 405 | 1325 | 442 | 1435 | 478 | 1510 | 503 |
| 13    | 810 | 270 | 915 | 305 | 1020 | 340 | 1095 | 365 | 1170 | 390 | 1275 | 425 | 1380 | 460 | 1455 | 485 |
| 12    | 775 | 258 | 875 | 292 | 975  | 325 | 1050 | 350 | 1125 | 375 | 1225 | 408 | 1325 | 442 | 1400 | 467 |
| 11    | 740 | 247 | 835 | 278 | 930  | 310 | 1005 | 335 | 1080 | 360 | 1175 | 392 | 1270 | 423 | 1345 | 448 |
| 10    | 705 | 235 | 795 | 265 | 885  | 295 | 960  | 320 | 1035 | 345 | 1125 | 375 | 1215 | 405 | 1290 | 430 |
| 09    | 670 | 223 | 755 | 252 | 840  | 280 | 915  | 305 | 990  | 330 | 1075 | 358 | 1160 | 387 | 1235 | 412 |
| 08    | 635 | 212 | 715 | 238 | 795  | 265 | 870  | 290 | 945  | 315 | 1025 | 342 | 1105 | 368 | 1180 | 393 |
| 07    | 600 | 200 | 675 | 225 | 750  | 250 | 825  | 275 | 900  | 300 | 975  | 325 | 1050 | 350 | 1125 | 375 |
| 06    | 540 | 180 | 600 | 200 | 660  | 220 | 720  | 240 | 780  | 260 | 840  | 280 | 900  | 300 | 960  | 320 |
| 05    | 480 | 160 | 525 | 175 | 570  | 190 | 615  | 205 | 660  | 220 | 705  | 235 | 750  | 250 | 795  | 265 |
| 04    | 420 | 140 | 450 | 150 | 480  | 160 | 510  | 170 | 540  | 180 | 570  | 190 | 600  | 200 | 630  | 210 |
| 03    | 360 | 120 | 375 | 125 | 390  | 130 | 405  | 135 | 420  | 140 | 435  | 145 | 450  | 150 | 465  | 155 |
| 02    | 300 | 100 | 300 | 100 | 300  | 100 | 300  | 100 | 300  | 100 | 300  | 100 | 400  | 100 | 300  | 100 |
| 01    | 240 | 080 | 225 | 075 | 210  | 070 | 195  | 065 | 180  | 060 | 195  | 065 | 150  | 050 | 135  | 045 |
| 00    | 180 | 060 | 150 | 050 | 120  | 040 | 090  | 030 | 060  | 020 | 000  | 000 | 000  | 000 | 000  | 000 |

## Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“

### Mädchen – Dauerlauf (in min)

| Note | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|------|----|----|----|----|----|----|
| 1    | 20 | 24 | 27 | 30 | 33 | 35 |
| 2    | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 31 |
| 3    | 15 | 18 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 4    | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 |
| 5    | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

### Mädchen – 12-Minutenlauf (ab m)

| Note | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 1    | 2200 | 2250 | 2300 | 2350 | 2400 | 2450 |
| 2    | 2000 | 2050 | 2100 | 2150 | 2200 | 2250 |
| 3    | 1750 | 1800 | 1850 | 1900 | 1950 | 2000 |
| 4    | 1500 | 1550 | 1600 | 1650 | 1700 | 1750 |
| 5    | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 |

### Jungen – Dauerlauf (in min)

| Note | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|------|----|----|----|----|----|----|
| 1    | 20 | 24 | 27 | 30 | 33 | 35 |
| 2    | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 31 |
| 3    | 15 | 18 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 4    | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 |
| 5    | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

### Jungen – 12-Minutenlauf (ab m)

| Note | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 1    | 2400 | 2500 | 2600 | 2700 | 2750 | 2800 |
| 2    | 2250 | 2300 | 2400 | 2450 | 2500 | 2600 |
| 3    | 2000 | 2050 | 2150 | 2200 | 2250 | 2350 |
| 4    | 1700 | 1750 | 1850 | 1900 | 1950 | 2000 |
| 5    | 1300 | 1350 | 1450 | 1500 | 1550 | 1600 |