|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inhaltsfelder a - f** | ***Sachkompetenz:*** | ***Methodenkompetenz:*** | ***Urteilskompetenz:*** |
| **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **(a)** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens | * unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
 | * unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
 | * den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
 |
| **Bewegungsgestaltung (b)** Gestaltungskriterien | * Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.
 | * Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.
 | * eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
 |
| **Wagnis und Verantwortung (c)** Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen | * den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
 | * in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
 | * den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
 |
| **Leistung (d)** Trainingsplanung und -organisation | * allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,
* unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.
 | * einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).
 | * ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
 |
| **Kooperation und Konkurrenz (e)**Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten | * grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
 | * sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
 | * die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
 |
| **Gesundheit (f)**Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens | * Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
 | * sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.
 | * die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.
 |