

## Jahresplanung Qualifikationsphase

### Jahresplanung für die Qualifikationsphase - Profil 4: Fitness + Volleyball (e, f)

Bewegungsfelder / Sportbereiche (BF/SB) und inhaltliche Kerne (IK)	Inhaltsfelder (IF) und inhaltliche Schwerpunkte	Themen der Unterrichtsvorhaben (UV)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)
<p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>• Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> </ul>	<p><b>f. Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f)</li> </ul> <p><b>b. Bewegungsgestaltung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltungskriterien (IF b)</li> </ul>	<p><b>UV 1: (Step-) Aerobic -</b> Präsentation und Beurteilung einer (Step-) Aerobic Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2)</li> </ul>
<p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball, Badminton, Fußball, Handball)</li> </ul>	<p><b>e. Kooperation und Konkurrenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e)</li> </ul> <p><b>a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien und Konzepte des</li> </ul>	<p><b>UV 2: Mit Hand und Verstand</b> – Verbesserung und Erweiterung grundlegender technischer Fertigkeiten im Volleyball sowie deren Anwendung in Spielsituationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen koordinativen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK 1)</li> <li>• individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK 2)</li> </ul>

	motorischen Lernens (IF a)		Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden	
<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</li> <li>• Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode</li> </ul>	<b>f. Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f)</li> </ul> <b>e. Kooperation und Konkurrenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (IF e)</li> </ul>	<b>UV 3: So werde ich fit -</b> Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</li> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CRStretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1)</li> </ul>

<p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball, Badminton, Fußball, Handball)</li> </ul>	<p><b>e. Kooperation und Konkurrenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fairness und Aggression im Sport (IF e)</li> </ul>	<p><b>UV 4: Erfolgreich in Abwehr und Angriff –</b> Erarbeitung von Abwehr und Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden</li> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK 1)</li> <li>• individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK 2)</li> </ul>
<p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> </ul>	<p><b>f. Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IF f)</li> </ul> <p><b>d. Leistung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplanung und -organisation (IF d)</li> </ul>	<p><b>UV 5: Wie fit bin ich? -</b> Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer erläutern und vor dem Hintergrund der eigenen psycho-physischen Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die individuelle Trainingsgestaltung/Belastung anwenden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten</li> </ul>	<p>Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK1)</li> </ul>
<p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Beach-Volleyball, Street- Variationen, Flag-Football)</li> </ul>	<p><b>e. Kooperation und Konkurrenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fairness und Aggression im Sport (IF e)</li> </ul> <p><b>b. Bewegungsgestaltung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltungskriterien (IF b)</li> </ul>	<p><b>UV 6: Beachvolleyball – von der Halle in den Sand</b></p> <p>Erprobung und Durchführung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante zur Erweiterung der eigenen Bewegungserfahrung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK 1)</li> </ul>
<p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</li> </ul>	<p><b>f. Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f)</li> </ul>	<p><b>UV 7: Sport ist so vielseitig</b></p> <p>neue Fitnesstrends sowie Entspannungstechniken in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1)</li> </ul>
<p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball, Badminton,</li> </ul>	<p><b>e. Kooperation und Konkurrenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e)</li> </ul>	<p><b>UV 8: Als Mannschaft zum Erfolg – kooperative</b></p> <p>Vermittlung eines /mehrerer Läufersysteme zur Optimierung der</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK 1)</li> </ul>

Fußball, Handball) Sport (IF e)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fairness und Aggression im</li></ul>	mannschaftstaktischen Spielfähigkeit	von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen	<ul style="list-style-type: none"><li>• individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK 2)</li><li>• die Ambivalenz von Fairness und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK 1)</li></ul>
------------------------------------	--	---	--	--