

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)
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1) <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik • Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen 	f. Gesundheit <ul style="list-style-type: none"> • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f) b. Bewegungsgestaltung <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (IF b) 	UV 1: (Step-) Aerobic - 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	<ul style="list-style-type: none"> • sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten 	<ul style="list-style-type: none"> • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2)
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7) <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball, Badminton, Fußball, Handball) 	e. Kooperation und Konkurrenz <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e) a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien und Konzepte des 	UV 2: Mit Hand und Verstand – Verbesserung und Erweiterung grundlegender technischer Fertigkeiten im Volleyball sowie deren Anwendung in Spielsituationen	<ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen koordinativen 	<ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK 1) • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK 2)

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

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

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

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