

Jahresplanung für die Qualifikationsphase - Profil 6: Leichtathletik + Volleyball (d, e)

Bewegungsfelder / Sportbereiche (BF/SB) und inhaltliche Kerne (IK)	Inhaltsfelder (IF) und inhaltliche Schwerpunkte	Themen der Unterrichtsvorhaben (UV)	Bezug zu den bewegungsfeld-spezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)	Bezug zu den bewegungsfeld-übergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) 	<p>d. Leistung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und -organisation (IF d) • Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (IF d) • Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (IF d) <p>c. Wagnis und Verantwortung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c) <p>f. Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IF f) 	<p>UV 1: Ausdauer trainieren – der Erfolg zeigt sich langfristig – individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) 	<ul style="list-style-type: none"> • zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1) • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK 2) • die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK 1) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK 2)

Jahresplanung Qualifikationsphase

<p>Spiele 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"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e) <p>a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a)</p>	<p>UV 2: Mit Hand und Verstand - Verbesserung und Erweiterung grundlegender technischer Fertigkeiten im Volleyball sowie deren Anwendung in Spielsituationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidung- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden 	<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>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)</p> <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Sprung und Wurf/Stoß 	<p>d. Leistung</p> <ul style="list-style-type: none"> Trainingsplanung und -organisation (IF d) Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (IF d) Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (IF d) <p>a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <ul style="list-style-type: none"> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a) 	<p>UV 3: Wie werde ich besser? - ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern</p>	<ul style="list-style-type: none"> Techniken in je einer Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1)

Jahresplanung Qualifikationsphase

<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 gruppen-taktischen 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>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)</p> <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß 	<p>d. Leistung</p> <ul style="list-style-type: none"> Trainingsplanung und -organisation (IF d) Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (IF d) Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (IF d) 	<p>UV 5: Was kann ich? - in Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten</p>	<ul style="list-style-type: none"> Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren 	<ul style="list-style-type: none"> zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1)

Jahresplanung Qualifikationsphase

<p>Spiele 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 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 Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK 1)
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)</p> <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe 	<p>d. Leistung</p> <ul style="list-style-type: none"> Trainingsplanung und -organisation (IF d) Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (IF d) 	<p>UV 7: alternative Wettkämpfe – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können</p>	<ul style="list-style-type: none"> Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten 	<ul style="list-style-type: none"> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK 1)
<p>Spiele 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"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e) Fairness und Aggression im Sport (IF e) 	<p>UV 8: Als Mannschaft zum Erfolg – kooperative Vermittlung eines / mehrerer Läuferysteme zur Optimierung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK 1)