

Jahresplanung für die Qualifikationsphase - Profil 1: Schwimmen + Badminton

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>Bewegen im Wasser- Schwimmen (BF/SB 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportschwimmen: Brustschwimmen, Start- und Wende- Technik • Bewegungskunst- stücke und Bewegungsgestal- tung im Wasser 	<p>a.Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IFa) <p>b.Bewegungsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (IFb) 	<p>UV 1: Brustschwimmen unter Beachtung methodischer Prinzipien und physikalischer Besonderheiten</p> <p>UV 2: Vom Kunststück zum Wasserballett</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen • Physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser in verschiedenen Handlungs- situationen nutzen, um Bewe- gungstechniken zieleffizient auszuführen bzw. um Bewe- gungen kreativ zu gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK1) • Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK1) • Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK1) • Präsentationen kriterien- geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK1)
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerspiele: Badminton-Einzel 	<p>e.Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IFe) 	<p>UV 3: Erfolgreich im Badminton-Einzelspiel: Technische und taktische Handlungsgrundlagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Im Badminton-Einzelspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch- koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1) • Individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK2)

Jahresplanung Qualifikationsphase

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>Bewegen im Wasser - Schwimmen (BF/SB4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportschwimmen: Kraulschwimmen, Start- und Wende-techniken • Wasserball 	<p>d. Leistung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und -organisation (IFd) <p>e. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fairness und Aggression im Sport (IFe) 	<p>UV 4: Leistungssteigerung im Kraulschwimmen</p> <p>UV 5: Fairness im Wasserballspiel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kraulschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen • Beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch) (MK1) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen(MK2) • Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK2) • Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1)
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele (BF/SB 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerspiele: Badminton-Doppel 	<p>e. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IFe) <p>a.Bewegungsstruktur und Bewegenslernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IFa) 	<p>UV 6: Technik und Taktik im Badminton-Doppel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton-Doppelspiel: grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-kooperativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK2) • Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK2)

Jahresplanung Qualifikationsphase

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>Bewegen im Wasser - Schwimmen (BF/SB4)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sportschwimmen: Delphin ausdauerndes Schwimmen 	<p>a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <ul style="list-style-type: none"> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (IFa) <p>f. Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IFf) 	<p>UV 7: Delphinschwimmen – die Koordination führt zum Ziel</p> <p>UV 8: Ausdauer trainieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> Delphinschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen Sportartenspezifische Ausdauer (LZA 30 Min.) in einer Schwimmarart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren 	<ul style="list-style-type: none"> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK1) Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2) Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1) Gesundheitsfördernde und –schädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1) positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern, beurteilen (UK1)
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen (BF/SB 67)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiel: Kurswahl 	<p>e. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IFe) <p>c. Wagnis und Verantwortung</p> <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IFc) 	<p>UV 9: Als Team siegen im gewählten Mannschaftsspiel</p>	<ul style="list-style-type: none"> In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK2) Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK1)

Jahresplanung Qualifikationsphase

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)
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4) <ul style="list-style-type: none"> • Sportschwimmen: Rückenschwimmen, Lagenschwimmen, Start- und Wendetechniken 	d. Leistung <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungs- erscheinungen (IFd) 	UV 10: Mit dem Rückenkrauln ist das Lagenschwimmen komplett	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschwimmen unter Berücksichtigung der Atem- technik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen • Lagenschwimmen wettkampfgerecht ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläu- tern (SK1) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungs- begrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten) beurteilen (UK1)
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) <ul style="list-style-type: none"> • Partnerspiele: Badminton 	e. Kooperation und Konkurrenz <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IFe) 	UV 11: Erfolgreich im Badmintonturnier	<ul style="list-style-type: none"> • Im Badminton grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeldspezifische Wettkampferregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden(MK1)

Jahresplanung für die Qualifikationsphase - Profil 2: Leichtathletik + Fußball (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>Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele (BF/SB7)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) 	<ul style="list-style-type: none"> e. Kooperation und Konkurrenz Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten 	<p>UV 2: Mit Fuß und Köpfchen – Verbesserung grundlegender technischer Fertigkeiten sowie Erweiterung taktischer Fähigkeiten im Fußball</p>	<ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel oder Doppel) grundlegende Entscheidungs- 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 (SK1) individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für das erfolgreiche Sporttreiben nutzen (MK2)
<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"> Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) 	<p>e. Kooperation und Konkurrenz Fairness und Aggression im Sport (IF e)</p> <p>b. Bewegungsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltungskriterien (IF b) <p>c. Wagnis und Verantwortung</p> <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c) 	<p>UV 6: Alternative Fußballspiele – Beach Soccer, Fußball-Golf, Futsal & Co. als Beispiele für alternative Fußball-Spielformen und deren Spielphilosophien im Vergleich</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 (MK1)
<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)

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">• 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)
---	---	--	--	--

Jahresplanung für die Qualifikationsphase - Profil 3: Basketball + Badminton

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>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (z. B. Basket-, Fuß-, Hand- und Volleyball) 	<p>E: Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestalten von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e) <p>A: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <ul style="list-style-type: none"> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a) 	<p>UV 1: Verbessern grundlegender technischer Fertigkeiten sowie Erweitern taktischer Fähigkeiten im Basketball</p>	<ul style="list-style-type: none"> In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel, Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich technisch-koordinativer Fertigkeiten und taktisch-kognitiver Fähigkeiten anwenden; In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel, Doppel) grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvorhalten bewältigen; 	<ul style="list-style-type: none"> Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK 2)
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen -Sportspiele (BF/SB 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele: Badminton-Einzel 	<p>E. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IFe) 	<p>UV 2: Erfolgreich im Badminton-Einzel: Technische und taktische Handlungsgrundlagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Im Badminton-Einzel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1) Individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK2)

Jahresplanung Qualifikationsphase

Bewegungsfelder/ Sportbereiche (BF/SB) und inhaltliche Kerne (IK)	Inhaltfelder (IF) und inhaltliche Schwerpunkte	Themen der Unterrichtsvorhaben (UV)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (z. B. Basket-, Fuß-, Hand- und Volleyball) 	<p>E: Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> Fairness und Aggression im Sport (IF e) 	<p>UV 3: Erarbeiten von Abwehr- und Angriffstechniken sowie Entwickeln von gruppentaktischen Strategien</p>	<ul style="list-style-type: none"> In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel, Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich technisch-koordinativer Fertigkeiten und taktisch-kognitiver Fähigkeiten anwenden; In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel, Doppel) grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen; 	<ul style="list-style-type: none"> Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK 2)
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele (BF/SB 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele: Badminton-Doppel 	<p>E. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IFe) <p>A. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <ul style="list-style-type: none"> Informationsaufnahme und -verarbeitung bei 	<p>UV 4: Technik und Taktik im Badminton-Doppel</p>	<ul style="list-style-type: none"> Badminton-Doppelspiel: grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-kooperativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK2) Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK2)

Jahresplanung Qualifikationsphase

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)
	sportlichen Bewegungen (IFa)			
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7) <ul style="list-style-type: none"> • Alternative Sportspiele und sportspiel-Varianten (z. B. Flag-Football, Beach- und Street-Variationen) oder • Partnerspiele (z. B. Badminton, Tennis, Tischtennis) 	E: Kooperation und Konkurrenz <ul style="list-style-type: none"> • Fairness und Aggression im Sport (IF e) 	UV 5: Alternative Ballspiele erproben – Spielformen und -philosophien im Vergleich zum Basketballspiel oder Verbessern grundlegender technischer Fertigkeiten sowie Erweitern taktischer Fähigkeiten im Partnerspiel	<ul style="list-style-type: none"> • Etablierte Spiele oder selbst entwickelte Spielformen analysieren, variieren und durchführen oder • In dem gewählten Partnerspiel (Einzel, Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich • technisch-koordinativer Fertigkeiten und taktisch-kognitiver Fähigkeiten anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK 1) • Bewegungsfeld spezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (SK 1)
Spiele in und mit Regelstrukturen (BF/SB 67) <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiel: Kurswahl 	e. Kooperation und Konkurrenz <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IFe) c. Wagnis und Verantwortung	UV 6: Als Team siegen im gewählten Mannschaftsspiel	<ul style="list-style-type: none"> • In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK2) • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK1)

Jahresplanung Qualifikationsphase

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)
	<ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IFc) 			
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiele (z. B. Basket-, Fuß-, Hand- und Volleyball) 	<p>E: Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> Fairness und Aggression im Sport (IF e) <p>C: Wagnis und Verantwortung</p> <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c) 	<p>UV 7: Kooperatives Entwickeln verschiedener Spielsysteme unter Berücksichtigung der Vor- und Nachteile mannschaftstaktischer Strategien</p>	<ul style="list-style-type: none"> In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel, Doppel) grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen; Etablierte Spiele oder selbst entwickelte Spielformen analysieren, variieren und durchführen; 	<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);
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> Partnerspiele: Badminton 	<p>E. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IFe) 	<p>UV 8: Erfolgreich im Badmintonturnier</p>	<ul style="list-style-type: none"> Im Badminton grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)

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>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik • Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen 	<p>f. Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f) <p>b. Bewegungsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (IF b) 	<p>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</p>	<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)
<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"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e) <p>a. Bewegungsstruktur</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 Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen 	<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

Jahresplanung Qualifikationsphase

	<p>und Bewegungslernen</p> <ul style="list-style-type: none"> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a) 		<p>technischen koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden</p>	<p>Sporttreiben nutzen (MK 2)</p>
<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</p> <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 	<p>f. Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f) <p>e. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (IF e) 	<p>UV 3: So werde ich fit - Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen</p>	<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 	<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)

Jahresplanung Qualifikationsphase

			Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden	
<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 –</p> <p>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 Bewegungsfähigkeit</p>	<p>f. Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und 	<p>UV 5: Wie fit bin ich? -</p> <p>Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten 	<ul style="list-style-type: none"> • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen

Jahresplanung Qualifikationsphase

<p>ten ausprägen (BF/SB1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen 	<p>Risiken des Sporttreibens (IF f)</p> <p>d. Leistung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und -organisation (IF d) 	<p>Ausdauer erläutern und vor dem Hintergrund der eigenen psychophysischen Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die individuelle Trainingsgestaltung/Belastung anwenden</p>	<p>Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten 	<p>auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1) • 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 Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK 1)

Jahresplanung Qualifikationsphase

<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 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, Fußball, Handball) Sport (IF e) 	<p>e. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e) • Fairness und Aggression im Sport 	<p>UV 8: Als Mannschaft zum Erfolg – kooperative Vermittlung eines /mehrerer Läufersysteme 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)

Jahresplanung für die Qualifikationsphase - Profil 5: Fitness + Gymnastik/Tanz (b, 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>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik • Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen 	<p>f. Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f) 	<p>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 Aerobicsschritte</p>	<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)
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste 	<p>b. Bewegungsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (IF b) <p>a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a) 	<p>UV 2: Rhythmische Sportgymnastik - gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen als technisch-koordinative Grundformen in Kombination mit gymnastischen Handgeräten unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Zeit und Dynamik für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren, • Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation – nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK1) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK1)

Jahresplanung Qualifikationsphase

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>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</p> <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 	<p>f. Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f) <p>e. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (IF e) 	<p>UV 3: So werde ich fit - Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen</p>	<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, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1)
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanz 	<p>b. Bewegungsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Improvisation und Variation von Bewegung (IF b) 	<p>UV 4: Let's dance together - gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung einer Gruppen-Choreographie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK1) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK1)

Jahresplanung Qualifikationsphase

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>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 • 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) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK1)
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanz • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste 	<p>b. Bewegungsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (IF b) <p>c. Wagnis und Verantwortung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c) 	<p>UV 6: Classic meets Modern Dance – grundlegende klassische Elemente modern interpretiert, unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums formaler Aufbau</p>	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK1) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK1)

Jahresplanung Qualifikationsphase

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>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 - 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>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanz • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste 	<p>b. Bewegungsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (IF b) • Improvisation und Variation von Bewegung (IF b) 	<p>UV 8: Let's groove - Hip Hop, Street Dance & Co. als Beispiel tänzerischer Auseinandersetzung mit unterschiedlichen kulturellen Strömungen, unter besonderer Berücksichtigung der Umsetzung alternativer Rhythmen in Bewegung (optional: als Partnerchoreographie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren • ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) (MK1) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK1)

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 Bewegungsklernen</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 Bewegungsklernen</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)