



Jahresplanung für die Qualifikationsphase Q1 und Q2 - Profil 1: 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 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>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)



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)



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)



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)