



Jahresplanung für die Qualifikationsphase Q1 und Q2 - 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 bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden 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)
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, 	<p>e. Kooperation und Konkurrenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e) 	<p>UV 2: Mit Fuß und Köpfchen - Verbesserung grundlegender technischer Fertigkeiten sowie Erweiterung taktischer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und 	<ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK 1)



<p>Handball, Volleyball)</p> <p>Hockey,</p>		<p>Fähigkeiten im Fußball</p>	<p>Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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>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 Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), 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)
<p>Spielen 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</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 sowie Entwicklung der damit verbundenen gruppentaktischen Strategien</p>	<ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen- 	<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



			koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden <ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen 	Sporttreiben nutzen (MK 2)
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3) <ul style="list-style-type: none"> leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß 	d. Leistung <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) 	UV 5: Was kann ich? - in Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten	<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)
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7) <ul style="list-style-type: none"> Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) 	e. Kooperation und Konkurrenz <ul style="list-style-type: none"> Fairness und Aggression im Sport (IF e) b. Bewegungsgestaltung <ul style="list-style-type: none"> Gestaltungskriterien (IF b) 	UV 6: Alternative Fußballspiele – Beach Soccer, Fußball-Golf, Futsal & Co als Beispiele für alternative Fußball-Spielformen und deren Spielphilosophien im Vergleich	<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)
Laufen, Springen, Werfen –	d. Leistung	UV 7: alternative	<ul style="list-style-type: none"> Techniken in je einer Lauf-, 	<ul style="list-style-type: none"> Anforderungssituationen im



<p>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 	<ul style="list-style-type: none"> Trainingsplanung und -organisation (IF d) Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (IF d) 	<p>Wettkämpfe – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können</p>	<p>Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren</p> <ul style="list-style-type: none"> alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten 	<p>Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK 1)</p>
<p>Spielen 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</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 Entwicklung von verschiedenen Spielsystemen unter besonderer Berücksichtigung der Vor- und Nachteile von unterschiedlichen mannschaftstaktischen Strategien</p>	<ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) 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)