



## Jahresplanung für die Qualifikationsphase Q1 und Q2 - Profil 3: Fitness + Basketball (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><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>• Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</li> <li>• Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</li> </ul> | <p><b>f. Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IF f)</li> <li>• Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f)</li> </ul> <p><b>d. Leistung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplanung und -organisation (IF d)</li> </ul> | <p><b>UV 1: So werde ich fit -</b><br/>Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</li> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1)</li> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK1)</li> </ul> |



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele (BF/SB7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</li> </ul> | <p><b>e. Kooperation und Konkurrenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e)</li> </ul> <p><b>a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a)</li> </ul>                        | <p><b>UV 2: Mit Hand und Verstand</b><br/>- Verbesserung grundlegender technischer Fertigkeiten sowie Erweiterung taktischer Fähigkeiten im Basketball</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden</li> <li>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)</li> </ul>      |
| <p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> </ul> | <p><b>f. Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IF f)</li> <li>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f)</li> </ul> <p><b>d. Leistung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsplanung und -organisation (IF d)</li> </ul> | <p><b>UV 3: Wie fit bin ich?</b> - 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"> <li>sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2)</li> </ul> |



|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele (BF/SB7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</li> </ul>  | <p><b>e. Kooperation und Konkurrenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fairness und Aggression im Sport (IF e)</li> </ul>  | <p><b>UV 4: Erfolgreich in Abwehr und Angriff –</b> Erarbeitung von Abwehr- und Angriffstechniken sowie Entwicklung der damit verbundenen gruppentaktischen Strategien, z.B. Stellung eines Blocks</p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden</li> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)</li> </ul>   |
| <p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungskompetenzen ausprägen (BF/SB1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>• Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur</li> </ul> | <p><b>f. Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IF f)</li> <li>• Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f)</li> </ul> <p><b>d. Leistung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplanung und -organisation (IF d)</li> </ul> | <p><b>UV 5: Power Workout -</b> eigenständige Erarbeitung eines Konzepts zur ganzheitlichen Körperkräftigung und Beweglichkeit zur Optimierung des individuellen Fitnesszustandes, z.B. durch gezielten Geräteinsatz</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</li> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1)</li> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben</li> </ul> |



|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| Haltungsschulung   |   |   |   | im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK1)   |
| <b>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)</li> </ul> | <b>e. Kooperation und Konkurrenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fairness und Aggression im Sport (IF e)</li> </ul>  | <b>UV 6: Alternative Fußballspiele – Streetball &amp; Co</b> als Beispiele für alternative Basketball-Spielformen und deren Spielphilosophien im Vergleich                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)</li> <li>bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)</li> </ul> |
| <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</li> </ul>               | <b>f. Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f)</li> </ul> <b>b. Bewegungsgestaltung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltungskriterien (IF b)</li> </ul> | <b>UV 7: Sport ist so vielseitig –</b> neue Fitnesstrends sowie Entspannungstechniken in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</li> <li>selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1)</li> </ul>   |
| <b>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</li> </ul>                             | <b>e. Kooperation und Konkurrenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>iGestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e)</li> <li>Fairness und</li> </ul>   | <b>UV 8: Als Mannschaft zum Erfolg –</b> kooperative Entwicklung von verschiedenen Spielsystemen unter besonderer Berücksichtigung der Vor- und Nachteile von unterschiedlichen | <ul style="list-style-type: none"> <li>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)</li> <li>individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches</li> </ul>                              |



|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>Aggression im Sport<br/>(IF e)</p> <p><b>c. Wagnis und Verantwortung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c)</li> </ul> | <p>mannschaftstaktischen Strategien</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</li> </ul> | <p>Sporttreiben nutzen (MK2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1)</li> </ul> |
|--|--|---|--|--|