



## Jahresplanung für die Qualifikationsphase Q1 und Q2 - 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><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> 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>Spiele 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></p> <p>Verbesserung und Erweiterung grundlegender und spezifischer technischer Fertigkeiten im Volleyball sowie deren Anwendung in Spielsituationen</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)</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></p> <p>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>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten</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: Beachvolleyball - von der Halle in den Sand-</b></p> <p>Erprobung und Durchführung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante zur</p>	<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</li> </ul>



<p>(z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)</p>	<p><b>c. Wagnis und Verantwortung</b> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c)</p>	<p>Erweiterung der eigenen Bewegungserfahrung</p>		<p>Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1)</li> </ul>
<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> </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 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,</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 6: Erfolgreich in der Abwehr-</b> spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken (z.B. Hechtbagger und Japanrolle) zur Verbesserung der</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)</li> </ul>



<p>Handball, Hockey, Volleyball)</p>		<p>individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten</p>	<p>Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen</li> </ul>	
<p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>• Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</li> </ul>	<p><b>f. Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f)</li> </ul> <p><b>b. Bewegungsgestaltung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltungskriterien (IF b)</li> </ul>	<p><b>UV 7: Sport ist so vielseitig</b> – neue Fitnesstrends sowie Entspannungstechniken in ihrer gesundheitlichen Wirkung 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 Entspannung umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1)</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> <li>• Fairness und Aggression im Sport (IF e)</li> </ul>	<p><b>UV 8: Als Mannschaft zum Erfolg –</b> kooperative Vermittlung eines / mehrerer Läuferysteme zur Optimierung der mannschafttaktischen Spielfähigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen</li> <li>• selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und</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 Sporttreiben nutzen (MK2)</li> </ul>



			Spielformen analysieren, variieren und durchführen	
--	--	--	---	--