



Jahresplanung für die Einführungsphase Profil 1 – LA-Ausrichtung

Inhaltsfelder a - f	Bewegungsfelder und Sportbereiche 1 - 9	Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
a, c, f	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern– Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten in einem Mannschaftsspiel (Fußball, Volleyball oder Basketball) zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK) • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK) • unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK) • in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK) • sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK) • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK) • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freunde, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK) 	<ul style="list-style-type: none"> • in einem Mannschaftsspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.



<p>C, e</p>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p>	<p>Neue Partner und wechselnde Gegner – Erprobung und Reflexion der Regelkompetenz im Sport - unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „King of the court“, Elfmeterkönig, „jeder gegen jeden“, „double out“) in einer Mannschaftsportart organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK) • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK) • in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK) • die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK) • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freunde, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
--------------------	--	---	--	--



<p>b, c, d, f</p>	<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</p>	<p>Body- Fit: Entwicklung, Durchführung und Reflexion eines individuell angemessenen Fitnessprogramms zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK) • unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK) • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK) • Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK) • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK) • Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK) • eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK) • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freunde, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK) 	<ul style="list-style-type: none"> • ein Fitnessprogramm (Circuit-Training und Fitnesschoreografie – z.B. Step-Aerobic) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
------------------------------	--	--	---	--



<p>d, f</p>	<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</p>	<p>Dehnmethoden - Erprobung und Reflexion unterschiedlichen Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen und deren funktionsgerechte Anwendung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK) • ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK) 	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden
<p>a, c, d</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik (3)</p>	<p>Speerwurf / Dreisprung – eine neu erlernte Wurf- oder Sprungtechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK) • unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK) • den Einfluss psychischen Faktoren (z.B. Freunde, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK) • unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK) • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK) • ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK) 	<ul style="list-style-type: none"> • eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)



<p>d, f</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik (3)</p>	<p>Leichtathletischer Mehrkampf - Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes sowie des Deutschen Sportabzeichens unter Berücksichtigung der Einschätzung der persönlichen Leistungsfähigkeit basierend auf einer selbstständig erarbeiteten Trainingskonzeption und deren Evaluation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK) • unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK) • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK) • sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK) • ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK) • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK) 	<ul style="list-style-type: none"> • einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
--------------------	--	---	---	---