

**Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr**

***Unterrichtsvorhaben I:***

**Thema:** „Wir lernen verschiedene Fitnesskursvarianten kennen.“

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.

**Inhaltlicher Kern:** Aerobic/Fitnesskurse

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)**

- Formen der Fitnessgymnastik (z. B. Aerobic, Zumba, Fitnessgymnastik, FitBo) unter ausgewählten Zielrichtungen für sich und andere planen und durchführen
- Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer belasten
- Unterschiedliche Dehnmethode unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden

**Inhaltsfeld(er):** A (Bewegungsstruktur und Bewegungslernen) / B (Bewegungsgestaltung)

**Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):**

- Improvisation und Variation von Bewegung
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

**SK:**

Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

**MK:**

Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

**UK:**

Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema:** „Wir bereiten uns auf einen Langstreckenlauf (3000 – 5000 m) vor.“

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.

**Inhaltlicher Kern:** Ausdauerlauf

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)**

- Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer belasten
- Unterschiedliche Dehnmethode unter Berücksichtigung differenzierter
- Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden

**Inhaltsfeld(er):** D (Leistung)

#### **Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):**

- Trainingsplanung und –organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

**SK:**

Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

**SK:**

Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

**MK:**

Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren.

**MK:**

Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

**UK:**

Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen.

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** Crossfit – Ein Wettkampf zwischen Kraft und Ausdauer.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausbilden.

**Inhaltlicher Kern:** Crossfit

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)**

- Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer belasten
- Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
- Unterschiedliche Dehnmethode unter Berücksichtigung differenzierter
- Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden

**Inhaltsfeld(er):** D (Leistung), E (Kooperation und Konkurrenz), C (Wagnis und Verantwortung)

#### **Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):**

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

**SK:**

Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Faktoren zur Entstehung von Emotionen erläutern.

**SK:**

Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.

**MK:**

Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.  
Bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Profil Fitness

## **Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

### ***Unterrichtsvorhaben IV:***

**Thema:** „Wir werden stärker!“ – Entwicklung eines funktionalen Muskeltrainings in Form eines Zirkels mit Hilfe von Geräten und dem eigenen Körper.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

**Inhaltlicher Kern:** Funktionales Muskeltraining

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)**

- Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
- Unterschiedliche Dehnmethode(n) (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden
- Funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden

**Inhaltsfeld(er):** D (Leistung) / F (Gesundheit)

**Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):**

- Trainingsplanung und –organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

**SK:**

Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

**SK:**

Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

**MK:**

Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren.

Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

**UK:**

Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzierten Körperbildern, beurteilen.

**Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** „Auch Entspannung kann man lernen.“

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen.

**Inhaltlicher Kern:** Entspannungsübungen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)**

- Entspannungsmethoden kennenlernen und anwenden (z.B. Muskelentspannung nach Jakobsen, Traumreisen, etc.)
- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen
- Unterschiedliche Dehnmethoden unter Berücksichtigung differenzierter

Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.

**Inhaltsfeld(er):** F (Gesundheit) / A (Bewegungsstruktur und Bewegungslernen)

**Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):**

Gesundheitlicher Nutzen des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

**SK:**

Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.

**MK:**

Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

**UK:**

Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.