

Kursprofil - Sequenzbildung¹

BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	IF d Leistung
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	IF e Kooperation und Konkurrenz sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f

Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/MK/UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen w f	
	Q 1.1.	BF/SB 3 BWK 3		IF e MK 2 IF d SK 2	Lesen, laufen, lösen – An Karten orientiert ausdauernd laufen und dabei kognitive Aufgaben beim selbst entwickelten Orientierungslauf lösen. <i>Formen des Ausdauerlaufs mit Tempowechsel unter der Zielsetzung, in Gruppenarbeit OL-Routen zu legen, sich im Raum laufend zu orientieren, Auswirkungen auf den Körper und Anpassungsprozesse (Sporthertz, Senkung Ruhepuls, beschleunigte Regeneration, Atmung) zu erläutern.</i>
	BF/SB 7 BWK 1+2	IF d MK 1 IF e MK 1	Lernwerkstatt Badminton – Üben und festigen der technischen Basisfertigkeiten und Grundschnitte (hoher Aufschlag, Uh-/Ük-Schnitte Clear, Drop, Smash) mittels einer Lerntheke orientiert am individuellen Trainingsplan. <i>Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Interpretation von Flugkurven, Badmintonregelwerk; Kann-Blätter, Dokumentation des Lernprozesses; eigenverantwortliches Üben, Taktische Tipps für Angriff und Verteidigung</i>	x	x
	BF/SB 6 BWK 1	IF b SK, UK	Das Seil als „Sprachrohr“ – Erarbeitung, Präsentation und Beurteilen einer Rope-Skipping-Kür unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltens und Sichtbarmachens von vorgegebenen Themen und Alltagssituationen. <i>Bewegungstechnische Grundlagen- Sprünge Easy Jump, Skier, Bell, Forward Straddle, Twister, Kick Step, Criss Cross; bekannte Bewegungen in ungewöhnlichen Kontexten; Bewegungsvokabular, nachgestalten-umgestalten-neugestalten; Gestaltungskriterien Raum und formaler Aufbau erläutern, Ideenfindung über Mind Map</i>		

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

Q 1.2	BF/SB 3 BWK 3	IF c SK 2 IF c UK IF f SK 1	Marathon im T.E.A.M – „Toll, endlich alle miteinander“ beim Laufen für den Mannschafts-Marathon zur langfristigen Verbesserung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit. <i>Ausdauerlauf unter Zielsetzungen eines Gruppenergebnisses erfahren; Auswirkungen auf eigenen Organismus erläutern und dokumentieren; Laufen im Optimalbereich zwischen Risiko und Fitnesszuwachs; ich-bezogene Motive, Motive im sozialen Kontext, Motive bezogen auf das Ergebnis, Sport als Mittel für „weitere Zwecke“ (Gesundheit, Naturerlebnis, Entspannung) benennen</i>	x	
	BF/SB 7 BWK 3	IF d UK IF f MK IF a SK 1	Raus aus der Komfortzone – Erproben und Beurteilen von selbst gestalteten Stationen zur Schulung badmintonspezifischer Koordination (z. Bsp. mit Hilfe des KAR-Modells, des Lernzonenmodells nach Senninger, usw.). <i>Eigene koordinative Stärken und Schwächen erkennen, analysieren und für die Gestaltung eines effektiven Trainings nutzen, die entwickelten Übungs- und Spielformen präsentieren, erläutern und beurteilen</i>	x	x
	BF/SB 3 BWK 4	IF f UK, SK 1 IF d SK 1 IF e UK	Wir entwickeln unseren eigenen 6-Kampf – Planung eines Wettbewerbs unter Bezugnahme der leichtathletischen Fertigkeiten Wurf/Stoß, Laufen und Springen. <i>Einen Mehrkampf unter besonderer Berücksichtigung der leichtathletischen Grundfertigkeiten laufen, springen, werfen planen, durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten; Einflüsse und Auswirkungen von Sporttreiben beurteilen</i>	x	x
Q 2.1	BF/SB 3 BWK 1	IF d MK 2 IF d SK 1 IF a SK 1	Übung schafft die Grundlage – Mediengestützte Bewegungsanalyse ausgewählter leichtathletischer Disziplinen aus Lauf, Sprung und Wurf mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung als Grundlage für den leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation. <i>Verschiedenen Lernmethoden (differenziell/klassisch) beschreiben und vergleichen; Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Fremdeinschätzung/Selbsteinschätzung; Lernprotokoll und Lernpartner; Belastungsnormative</i>	x	x
	BF/SB 7 BWK 2	IF e SK IF e MK 2	Spielsysteme im Doppel - Verbesserung der taktischen Spielmöglichkeiten im Badminton mit Hilfe einer vergleichenden Analyse unterschiedlicher Spielsysteme. <i>Doppeltaktik, Angriffs- und Verteidigungsstellung, Aufschlag und Aufschlagannahme; (Doppel-) Badminton-Regelwerk;</i>	x	x
	BF/SB 7 BWK 4	IF e MK 1 IF e MK 2 IF e SK	Mit Flags in die Endzone – Entwicklung von Spielzügen im Flagfootball und ihre Anwendung im Zielspiel. <i>Spielsituationen analysieren, spielspezifische Handlungsprobleme identifizieren und mannschaftstaktische Lösungen in Form unterschiedlicher Spielzüge erarbeiten und anwenden</i>		

Q 2.2	BF/SB 3 BWK 2	IF c SK 1 IF f UK	Jede Leistung zählt, denn im Team gibt es kein „Ich“ – Erweiterung und Optimierung des individuellen leichtathletischen Bewegungsrepertoires in der Durchführung eines selbstständig organisierten leichtathletischen Mannschaftswettbewerbs <i>Mannschaftstaktische Strategien unter besonderer Berücksichtigung gruppenspezifischer Prozesse im Sport umsetzen; unterschiedliche Motive beim Sporttreiben erläutern</i>	x	x
	BF/SB 7 BWK 1	IF a UK IF d SK 2 IF d MK1	„Schau’ Dir das an!“ – Kriteriengeleitete Spielanalyse für die Verbesserung der technischen und taktischen Spielhandlungen im Einzel und Doppel unter besonderer Berücksichtigung des Spiels am Netz und der Grundschläge. <i>Spielanalyse mittels Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung; Trainingssteuerung</i>	x	x

BF/ SB	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
3	<ul style="list-style-type: none"> - Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß - Formen ausdauerndes Laufen (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) - Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (ausgewählt) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. (BWK 3.1) ● einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. (BWK 3.2) ● Formen ausdauerndes Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten). (BWK 3.3) ● alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.4)
7	<ul style="list-style-type: none"> - Partnerspiel (Badminton) - Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball) (ausgewählt) 	<ul style="list-style-type: none"> ● in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technische-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (BWK 7.1) ● in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvhalten bewältigen. (BWK 7.2) ● Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen. (BWK 7.4)
6	Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ● selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren. (BWK 6.1)

IF	Inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen – Die Schülerinnen und Schüler können....
IF d	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung und -organisation - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen 	<ul style="list-style-type: none"> ● zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK 1) ● physiologische Maßnahmen durch Training erläutern. (SK 2) ● die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK 1) ● Trainingspläne und Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK 2) ● Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)
IF e	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Fairness und Aggression im Sport 	<ul style="list-style-type: none"> ● die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK) ● individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK 1) ● bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK 2) ● die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)
IF a	Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	<ul style="list-style-type: none"> ● unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK 1) ● unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens vergleichend beurteilen (UK)
IF b	Gestaltungskriterien	<ul style="list-style-type: none"> ● ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK). ● Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK).
IF c	Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<ul style="list-style-type: none"> ● Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK 1) ● unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK 2) ● unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngewinnungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. (UK)
IF f	Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	<ul style="list-style-type: none"> ● gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1), ● Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK) ● positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen beurteilen (UK).