**Kursprofil 1 „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ und „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ - Sequenzbildung[[1]](#footnote-1)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Profilbildende Bewegungsfelder**BF 3 Laufen, Springen, Werfen – LeichtathletikBF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | **Profilbildende Inhaltsfelder**IF d LeistungIF e Kooperation und Konkurrenzsowie alle **fettgedruckten** KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Halbjahr** | **Bezug zu den KE** | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben** | **Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen[[2]](#footnote-2)**w **f** |
| **BWK** | **SK/MK/UK** |
| **Q 1.1.** | **BF 3 🡪 BWK 1** | **IF d** UK 1  | **Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –** In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten | x |  |
| **BF 7 🡪 BWK 1/2** | **IF e** SK 1MK 2  | **Erfolgreich im Angriff –** Entwicklung von grundlegenden Angriffskonzepten unter Berücksichtigung des *tactical games approach* zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit im Spiel 3:3 | x | x |
| **BF 3 🡪 BWK 1** | **IF a** SK 1**IF e** UK 1 | **Leistung relativ und absolut –** Kritische Betrachtung des Trainingskonzepts „Differenzielles Lernen“ im Hochsprung und Kugelstoßen unter Berücksichtigung der relativen und absoluten Leistungsfähigkeit | x | x |
| **Q 1.2** | **BF 7 🡪 BWK 2** | **IF c** SK 1**IF e** MK 2 | **Mann- und Zonenverteidigung** – **voller Einsatz in der Abwehr** – Einführung von unterschiedlichen Abwehrsystemen unter Berücksichtigung des Einflusses psychischer Aspekte auf das Teamspiel zur Verbesserung der basketballspezifischen Spielfähigkeit  | x | x |
| **BF 3 🡪 BWK 3** | **IF d**SK 1/2MK 1/2**IF f**SK 1,  | **Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung  | X |  |
| **BF 7 🡪 BWK 3** | **IF b** SK 1, UK 1**IF f**UK 1 | **Past meets future** – Fast vergessene Spiele und “New games“ kennen lernen und analysieren, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen |  |  |
| **Q 2.1** | **BF 3 🡪 BWK 1** | **IF a**SK 1, UK 1 **IF d**SK 1/2UK 1 | **Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung** – Hürdenlauf und Speerwerfen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern  | x | x |
| **BF 7 🡪 BWK 1/2** | **IF e**SK 1MK 2 | **Als Mannschaft zum Erfolg** – Analyse positionsspezifischer Anforderungen im Spiel 5:5 zur gezielten Bildung von leistungshomogenen Teams  | x | x |
| **BF 3 🡪 BWK 4** | **IF e** UK1**IF f**UK 1 | **Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste** – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu könne |  |  |
| **Q 2.2** |  | **IF b**SK 1UK 1 | **We are the Harlem Globetrotters – Basketball mal anders** – Präsentation eines Showauftritts mit dem Schwerpunkt Basketball, um das Spiel auch unter einer anderen Perspektive kennen zu lernen. |  |  |
| **BF 3 🡪 BWK 1/2/3****BF 7 🡪 BWK 1/2** | **IF e** MK 1  | **Jetzt wird es ernst** – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung | x | x |

**Übersicht über die Kompetenzerwartungen in diesem Kursprofil**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BWK** | **Inhaltliche Kerne** | **Kompetenzerwartungen** |
| BWK 3 | * leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
* Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
* alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
 | * Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
* einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,
* Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),
* alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
 |
| BWK 7 | * Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
* Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)
 | * 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,
* in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
* selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
 |
| IF | **Inhaltliche Schwerpunkte**  | **Kompetenzerwartungen** |
| IF d | * Trainingsplanung und -organisation
* Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
* Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
 | * zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1)
* physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2)
* die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (Q MK d1),
* Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2).
* Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK f1)
 |
| IF e | * Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
* Fairness und Aggression im Sport
 | * die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)
* bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)
* individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)
* die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (Q UK e1)
 |
| IF a | * Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
 | * unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1),
* unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).
 |
| IF b | * Gestaltungskriterien
 | * ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1)
* Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)
 |
| IF c | * Handl.-steuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
 | * Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q SK c1)
 |
| IF f | * Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
 | * gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1),
* positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (Q UK f1)
 |

1. Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben. [↑](#footnote-ref-1)
2. w = wettkampfbezogene Prüfungsleistung; f = fakultative Prüfungsleistung [↑](#footnote-ref-2)