**Kursprofil 2 „Fitness“ und Gymnastik/Tanz - Sequenzbildung[[1]](#footnote-1)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Profilbildende Bewegungsfelder**BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägenBF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, BewegungskünsteBF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele | **Profilbildende Inhaltsfelder**IF b BewegungsgestaltungIF f Gesundheitsowie alle **fettgedruckten** KE der SK/MK/UK aus den IF a/c/d/e |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 1 🡪 BWK 2** | **IF d** SK 1 MK 1 + 2**IF f** SK 2 | **UV 1: Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der allgemeinen aeroben Ausdauer beim Laufen **oder** Inlineskaten am Phönixsee anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern | x |  |
| **BF 6 🡪 BWK 1** | **IF b** SK 1, UK 1 | **UV 2: Technik und Raum –** Eine Choreographie mit dem Handgerät Band unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Partnerbezüge präsentieren und beurteilen | x | x |
| **BF 1 🡪 BWK 3/4** | **IF f** SK 1, MK 1, UK 1 | **UV 3: So werde ich stark! –** Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen |  | x |
| **Q 1.2** | **BF 6 🡪 BWK 3/4** | **IF b** SK 1,MK 1,UK 1 | **UV 4: Von der Improvisation zur Komposition** – Eine themenbezogene Bewegungskomposition mit begründeter Wirkung unter Einbezug des Objekts „Gießkanne“ gestalten und präsentieren |  | x |
| **BF 7 🡪 BWK 3** | **IF e** MK 1 | **UV 5: Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen –** Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen |  |  |
| **BF 6 🡪 BWK 5** | **IF b** SK 1, MK 1 | **UV 6: Gehen, stehen, posen –** die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation - unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/ Materialien – darstellen | x | x |
| **Q 2.1** | **BF 1 🡪 BWK 3** | **IF f**SK 1, MK 1, UK 1 | **UV 7: Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung durch gezielten Geräteeinsatz von Kurz- und Langhanteln bewusst für sich selbst nutzen |  | x |
| **BF 1 🡪 BWK 1** | **IF d**SK 1**IF f**SK 2, MK 1 | **UV 8: Ich hör auf mein Herz** – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination in Abhängigkeit vor der eigenen Herzfrequenz kombinieren | x |  |
| **BF 6 🡪 BWK 2** | **IF a** SK 1,UK1 | **UV 9: Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe** – Eine Jumpstyle-Choreographie auf der Grundlage selbst gesteuerten Lernens (🡪 Expertenpuzzle) beurteilen | x | x |
| **Q 2.2** | **BF 1 🡪 BWK 5**  | **IF f** MK 1 | In Verbindung mit dem nachfolgenden UV | **UV 10: Stress und Anspannung effektiv lösen** – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen |  | x |
| **BF 6 🡪 BWK 3/4** | **IF b** MK 1, UK 1**IF c** SK 1 | In Verbindung mit dem vorherigen UV | **UV 11: Mit Masken auf die Bühne –** Gefühle (z.B. Wut, Trauer, Liebe, Freude) durch unterschiedliche Bezüge mit dem Partner oder in der Gruppe ausdrücken und beim Zuschauer wirksam werden lassen | x | x |
| **BF 1 🡪 BWK 1**  | **IF f** SK 2, UK 1,MK 1 | **UV 12: Kämpf dich fit –** auf Angriffs- und Verteidigungstechniken des Partners im Tae Bo angemessen reagieren |  | x |

**Übersicht über die Kompetenzerwartungen in diesem Kursprofil**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BWK** | **Inhaltliche Kerne** | **Kompetenzerwartungen** |
| BWK 1 | * **Formen der Fitnessgymnastik**
* **Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden**
* **Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen**
* F**unktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung**
* Psychoregulative Verfahren zur Entspannung **(ausgewählt)**
 | * Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (Q BWK 1.1),
* sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (Q BWK 1.2),
* selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (Q BWK 1.3),
* unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (Q BWK 1.4),
* selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (Q BWK 1.5).
 |
| BWK 6 | * **Gymnastik**
* **Tanz**
* **Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste**
 | * 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 (Q BWK 6.1),
* selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (Q BWK 6.2),
* selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch- künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren (Q BWK 6.3),
* Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen (Q BWK 6.4),
* ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (Q BWK 6.5).
 |
| IF | **Inhaltliche Schwerpunkte**  | **Kompetenzerwartungen** |
| IF b | * **Gestaltungskriterien**
* **Improvisation und Variation von Bewegung**
 | * **ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).**
* **verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (Q MK b1).**
* **Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).**
 |
| IF f | * **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens**
* **Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit**
 | * **gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1),**
* **gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern (Q SK f2).**
* **Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1).**
* **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (Q UK f1).**
 |
| 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 c | * **Handl.-steuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen**
 | * **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q Uk c1)**
 |
| IF d | * **Trainingsplanung und -organisation**
 | * **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).**
 |
| IF e | * **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**
 | * **bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)**
 |

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)