**Kursprofil - Sequenzbildung[[1]](#footnote-1) (Leistungskurs)**

|  |  |
| --- | --- |
| BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik  BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele | IF a IF d  IF b IF e  IF c IF f |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Halb-jahr** | **Bezug zu den KE** | | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben** (Gegenstände) | **Prüfungsrelevante Gegenstände** | | |
| Praktische Prüfung | | zentrale Klausur |
| **BWK** | **SK / MK / UK** | wettkampfbezogen | fakultativ | Abiturvorgaben 2017 |
| **Q1.1** | **BF 7:** BWK 3 | e1: SK1, MK2  e2: SK2 | 1. **„Wie kommt ein Spiel zustande?“** – Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielen und Spielsituationen kennen, erläutern und anwenden |  |  | e1 |
|  | **BF 7:** BWK 1 | e1: SK1, MK1  a1: SK1, UK1 | 1. **Eine Technik für jede Situation?** Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen zur Erweiterung der technisch-koordinativen Fertigkeiten im Volleyball kennen und anwenden und so in (komplexen) Spielsituationen besser agieren und reagieren können |  | 2:2  4:4 | a1, a2, a4 |
|  | **BF 3:** BWK 3 | a2: SK2  c2: SK1 | 1. **Lang laufen, was bringt mir das eigentlich?** - Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinngebungen durchführen und bewerten | LA 5000m |  | d2, d4, d5 |
|  | **BF 4:** BWK 1, BWK 3 | d1: SK1 | 1. **Systematisch Ziele erreichen** – Verbesserung der eigenen Schwimmfähigkeit unter Berücksichtigung einer mehrperspektivischen Erörterung von Trainingsprinzipien und der Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen | 800m |  | d1 |
|  |  | d2/d3: SK1, SK2 | 1. **Dranbleiben und durchhalten –** Am Beispiel des Ausdauertrainings grundlegende anatomische und physiologische Aspekte menschlicher Bewegung (HKS, Gasaustausch und –transport) kennen lernen, um die Ausdauer im Hinblick auf die Abiturprüfung verbessern zu können |  |  | d1, f2 |
|  | **BF 3:** BWK 1 BWK 4 | d4: UK2 | 1. **Höher und immer höher** – Videogestützte Bewegungsanalysen beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern | Hochsprung | Hochsprung |  |
|  | **BF 7:** BWK 1 | a4: MK1  d1/3: UK1  e1: MK2 | 1. **Wo stehen wir, was benötigen wir?** – Analyse der erforderlichen Bewegungsfertig- und -fähigkeiten im Volleyball im Hinblick auf die Abiturprüfung einhergehend mit der Verbesserung und Festigung technischer Grundfertigkeiten und taktischer Fähigkeiten | 6:6 | 4:4 | a5 |
| **Q1.2** | **BF 1** | f1: MK1  f2: SK2  f3: UK1  f4: SK1 | 1. **Sport und die Sinnfrage** – Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren im Sport unter Berücksichtigung unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) vor dem Hintergrund eines eigenen begründeten Konzepts von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen und auf dieser Grundlage verschiedene Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Fitness durchführen |  |  | f1, f3, f4 |
|  | **BF 7:** BWK 1 | d3: UK 1  e1: MK1 | 1. **6:6 – langsam läuft‘s** - Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit im Volleyball unter spezieller Berücksichtigung der Erweiterung der technischen Fertigkeiten unter variierenden Informations-/ Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen | 6:6 |  | a3, d3 |
|  | **BF 7:** BWK 3 | b1: SK1, MK1, UK1  e2: SK2  e4: UK1 | 1. **Aggression und Fairness im Sport** – Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können |  |  | e2 |
|  | **BF 3:** BWK 1 | a2: SK2  a3: SK3 | 1. **Weit springen und schnell laufen** – Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Sprint und Weitsprung einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen | 100m  400m  Weitsprung | Tiefstart/  Sprint  Weitsprung |  |
| **Q2.1** | **BF 3:** BWK 2 | d4, d3: UK2  e1: MK2 | 1. **Wo stehe ich eigentlich?** – Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerüberprüfung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen | 100m/  400m/  Weitsprung/  Hochsprung 5.000m |  | d5 |
|  | **BF 7:** BWK 3 | e1: SK1 | 1. **Beachvolleyball - von der Halle in den Sand** – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der Erarbeitung des Spielgedankens und der Bedeutung von Faktoren und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen |  | 2:2  4:4 |  |
|  | **BF 3:** BWK 1 | a4: SK3, MK1  c1: MK1  d2: UK1 | 1. **Leichtathletische Wurf- und Stoßdisziplinen –** Kugelstoß und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der verschiedenen Druckbedingungen erörtern | Kugelstoß  Speerwurf | Kugelstoß  Speerwurf | a5, d3 |
|  |  | c1: SK1,  c2: SK2, UK1 | 1. **Sport und der innere Schweinehund –** Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven (ggfs. vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie) erörtern |  |  | c1 |
|  | **BF 3:** BWK 1 | a1: SK1,  b2: MK1  a4: MK1, UK1 | 1. **Flieg, Ufo flieg** – Den Diskus regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen | Diskus | Diskus | a5, b1 |
|  | **BF4:** BWK 2 | d1: MK1, MK2  f1: SK 1  f2: MK1 | 1. **Ausdauer im Wasser** – Die individuelle Fitness/Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung gesundheits- und leistungsfördernder Aspekte dokumentieren und gezielt trainieren | 800m |  |  |
|  | **BF 7:** BWK 1, BWK 2 | e1: SK1, MK1, MK2  e3: SK3 | 1. **Erfolgreich in der Abwehr** – Spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken und selbstständige Organisation von Technik- und Taktiktraining zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten | 6:6 | 4:4 | e3, e4 |
|  | **BF 3:** BWK 1, BWK 3  **BF 7:** BWK 1-3 | a2, a3: SK3 | 1. **Die Abiturprüfung rückt immer näher** – Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischen Analysen verbessern. |  |  | a1, a2, a3 |
| **Q2.2** | **BF 7:** BWK 1, BWK 2 | e1: MK1, MK2 | 1. **Auf dem Weg zum Zielspiel und zur Abiturprüfung** – Vorbereitung der im Kurs erarbeiteten Spielform und Einspielen fester Mannschaften mit bestimmten taktischen Grundausrichtungen und Variationen | 6:6 | 2:2  4:4 |  |
|  | **BF 3:** BWK 1, BWK 3 | d1: SK1, MK1, MK2, UK2  d2: SK2,  d3: SK1, SK2, MK1, UK1, UK2 | 1. **Training ist auf´m Platz** – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen | Hochsprung  Weitsprung  Speer/  Diskus/  Kugel  100m/400m | Hochsprung  Weitsprung  Speer/  Diskus/  Kugel  Tiefstart/  Sprint |  |
|  | BF 7: BWK 2, BWK 3 | e2: UK 1 | 1. **Wir gehen nochmal in den Sand** - Voller Einsatz in Angriff und Abwehr - Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Fairness und Konkurrenz, um in sportlichen Wettkampfsituationen bestehen zu können[[2]](#footnote-2) |  | 2:2  4:4 |  |

1. Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben. [↑](#footnote-ref-1)
2. fakultativ (optional) im Freiraum je nach zur Verfügung stehenden Zeit [↑](#footnote-ref-2)