**Kursprofilbildung LK Qualifikationsphase**

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

|  |  |
| --- | --- |
| BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (**Volleyball)**  BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik | IF a IF d  IF b IF e  IF c IF f |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Halb-jahr** | **Bezug zu den KE**  BWK SK/ MK/ UK | | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben** (Gegenstände) | **Prüfungsrelevante  Gegenstände** | | **Zentrale Klausur** |
| wettkampf-bezogen | fakultativ | **Vorgaben 2019** |
| Q 1.1 | 3.3  (4.2) | **IF: d**  **SK d1, d2**  **MK d2, f1**  **UK d2** | Vielfältige Trainingsmöglichkeiten verschiedener Ausdauererscheinungsformen an den Schwerpunktbeispielen Leichtathletik und Schwimmen erfahren, begreifen und durch unterschiedliche Trainingsmethoden kennen und einschätzen lernen  (5000m-Lauf, 800m Schwimmen, Geländelauf; Dauermethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode, Ausdauerformen, HKS, Energiebereitstellung) | 5000m L, 800 m SW |  | d1.1  d2.1  f1  f2.1 |
| Q 1.1 |  |  | Aufbau und Arbeitsweise Skelettmuskulatur und deren Anpassung an sportliches Training  (Muskelbündel, Muskelfaser, Titin, Aktin, Myosin, Nerv-Reizleitung, Motorische Endplatte, Aktionspotential, Alles-oder-Nichts-Gesetz) |  |  | d3.1 |
| Q 1.1 | 7.1 | **IF: d**  **SK d1, d2**  **MK d2**  **UK d1, d2** | Gruppenbasierte Vorbereitung, Durchführung und Reflexion von volleyballspezifischen Spielformen im Mit- und Gegeneinander unter besonderer Berücksichtigung der konditionellen Fähigkeiten  (2 mit 2, 2 gegen 2, 3 mit 3, 3 gegen 3, 4 mit 4, 4 gegen 4, Individualtaktik, Gruppentaktik, Power-Volleyball, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, konditionelle Anforderungsprofile) |  | 2 mit2,  3 mit 3,  4 mit/ gegen 4 | d1.2 |
| Q 1.1 | 1.3 | **IF: d**  **SK d1, d2**  **MK d2**  **UK d1** | Erarbeitung, Durchführung und Bewertung eines Krafttrainings für ausgewählte leichtathletische Disziplinen  (Trainingsprinzipien, Krafttraining, -formen, Krafttests, Anpassung der Muskulatur) |  |  | d1.1  d2.1  d3.1 |
| Q 1.2 | 7.1 | **IF: a**  **SK a2**  **MK a1**  **UK a1**  **IF: d**  **UK d1** | Verbesserung der Spielleistung im Volleyball und der Partnersportart Badminton durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von Technik – und Spielbeobachtungsbögen unter besonderer Berücksichtigung des KAR Modells *(UV Lars Wollny)*  (KAR-Modell, Informationskanäle/Analysatoren, Koordinative Fähigkeiten, Beobachtungsbögen, Spielbeobachtung; Volleyballtechniken, Badmintontechniken) |  | 3 mit 3,   4 mit 4 | a2.1  a4.1  b1.1  b2 |
| Q 1.2 | 3.1 | **IF: a**  **SK a1, a2**  **MK a2**  **UK a1** | Methodische Möglichkeiten des Erlernens leichtathletischer Disziplinen unter besonderer Berücksichtigung der bisher nicht durchgeführten Disziplinen Speerwurf und Dreisprung erproben sowie die durchgeführten Disziplinen auf Grundlage gesundheitsrelevanter Theorien beurteilen  (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, Methodische Übungsreihen, Methodische Prinzipien, Lernstufen) | Speer,  Dreisprung | Speer,  Dreisprung | a1.1  a1.2 |
| Q 2.1 | 7.3 | **IF: e *(a)***  **SK e1, e3**  **MK e1, e2**  ***(UK a1)*** | Entwicklung und Erprobung von alternativen und freizeitrelevanten Sportspielvarianten anhand von unterschiedlichen Spielvermittlungsmodellen unter besonderer Berücksichtigung der Variante Beachvolleyball  (Integrative Sportspielvermittlung, Taktik-Spiel-Modell) |  | 2 : 2 | e3.1  e3.2  e3.3 |
| Q 2.1 | 3.2 | **IF: e**  **MK e2**  **IF: a**  **SK a3**  **UK a1** | Mehrkampf in LA - biomechanische Grundlagen sowie Phaseneinteilung leichtathletischer Disziplinen anhand von Beobachtungsbögen analysieren  (Funktionelle Bewegungsanalyse nach Göhner, Biomechanische Prinzipien nach Hochmuth, leichtathletische Disziplinen aus den Bereichen Sprint, Sprung, Wurf/ Stoß, Lauf) | Mehr-kampf |  | a3.1  a3.2 |
| Q 2.1 | 3.5 | **IF: F**  **SK f1**  **UK**  **IF:**  **MK** | LA historisch – Doping speziell in der Leichtathletik der ehemaligen DDR und der Osteuropäischen Regionen am Beispiel verschiedener Disziplinen und deren technisch, taktischen Entwicklung  (Dopingsubstanzen, Gründe des Dopings, Anti Doping Initiativen) |  |  | e4.1  e4.2  f3  f4.1 |
| Q2.1 | 6.5 | **IF: b**  **SK b1**  **Mk b1**  **UK b1**  **IF: c**  **SK c1** | Entwicklung und Bewertung nach Gestaltungskriterien eines Rollenspiels zur Verdeutlichung unterschiedlicher Aggressionstheorien im Sport mit Hilfe einer Vorbereitung, Durchführung und Reflexion einer Kampf-/Stunt-/Judo-Show  (Triebtheoretisches Modell, Frustrations- Aggressionstheorie, Lerntheoretischer Ansatz, Sozialisationstheoretischer Ansatz) |  |  | b1  e4 |
| Q 2.2 | 7.4 | **IF: e**  **SK e1, e2**  **UK e1**  **IF: c**  **MK c1** | Spielformen anderer Kulturkreise organisieren, durchführen in Bezug auf Regeln und Regeländerungen beurteilen  (Spielregeln nach Digel, Auswirkungen von Regeländerungen) |  |  | e1.1  e1.2 |
| Q 2.2 | 7.2 | **IF: e**  **SK e1**  **MK e1**  **MK e2**  **UK e1** | Volleyball: Taktisch klug und dennoch fair im Spiel sechs gegen und sechs mit sechs  (Angst und Stress, Flow – Konzept) | 6:6 |  | c1.1  c2.2 |
| Q 2.2 | 3.2 | **IF: c**  **SK c2**  **IF: d**  **MK d2**  **UK d1** | Wettkampf! – Individuelle Planung, Realisierung und Analyse eines leichtathletischen Dreikampfs in den ausgewählten Prüfungsdisziplinen | Mehrkampf |  | c2.1  a3.1  a3.2 |

1. Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben. [↑](#footnote-ref-1)