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

|  |  |
| --- | --- |
| BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägenBF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball) | IF f GesundheitIF e Kooperation und Konkurrenzsowie alle **fettgedruckten** KE der SK/MK/UK aus den IF a / b/ c / d |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Halb-jahr** | **Bezug zu den KE** | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben** | **Prüfungsrelevante Gegenstände[[2]](#footnote-2)** |
| BWK | SK / MK / UK | wettkampfbezogen | fakultativ |
| **Q1.1.** | **BWK 1.2** | **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 bzw. Inlineskaten am Phönixsee anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern | 5.000m laufen10.000m skaten |  |
| **BWK 1.1****BWK 1.2** | **IF e** SK 1,MK 2 | **UV 2: *Erfolgreich im Angriff* –** Entwicklung von Angriffstaktiken nach dem Taktik-Spielkonzept (*tactical games approach*) zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit | 6:6 | 2 mit 24:4 |
| **Q1.2** | **BWK 1.3BWK 1.4** | **IF f** SK 1,MK 1,UK 1 | **UV 3: *So werde ich stark!*** –Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Muskelgruppen und Dehnmethoden differenziert vor dem Hintergrund des individuellen Leistungsvermögens für sich selbst nutzen |  | BewegungskonzeptHandlungsplan |
| **BWK 1.1****BWK 1.2** | **IF c** SK1**If e** SK1, MK2 | **UV 4: *Hechtbagger und Japanrolle – voller Einsatz in der Abwehr* –** Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko zur Verbesserung der Feldabwehr  | 6:6 | 4:4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Halb-jahr** | **Bezug zu den KE** | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben**SK / MK / UK | **Prüfungsrelevante Gegenstände2** |
| BWK | SK / MK / UK | wettkampfbezogen | fakultativ |
| **Q2.1** | **BWK 1.1** | **IF a** SK 1 + 2,MK 1; UK 1**IF d** SK 1, MK 1 | **UV 5: *Gekonnt koordinieren*** – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum gezielten Training einzelnen koordinativen Fähigkeiten auswählen und in einem Bewegungskonzept anwenden (Hirtz und KAR) |  | Bewegungskonzept |
| **BWK 1.3** | **IF f** SK 1,MK 1, UK 1 | **UV 6: *Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig*** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung durch den Einsatz von Fitnessgeräten (z.B. Xcos) gesundheitsbewusst für sich selbst nutzen (3 - 5 Besuche im Fitnessstudio) |  | Handlungsplan |
| **BWK 1.3** | **IF e**SK 1, UK 1 | **UV 7: *Beachvolleyball – von der Halle in den Sand* –** Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport zur Festigung der Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben |  | 2 mit 2 |
| **Q2.2** | **BWK 1.1****BWK 1.2**  | **IF e**MK 1 +2 | Yoga zum Dehnenund Entspannen am Ende der Stunde | **UV 8 *Als Mannschaft zum Erfolg* –** Kooperative Vermittlung eines Läufersystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Druckbedingungen (KAR-Modell) | 6:6 |  |
| **BWK 1.5** | **IF b**SK1, UK1 | **UV 9: *Yoga für Einsteiger*** – einen individualisierten Handlungsplanzur Harmonisierung von Körper und Psyche durch den Aufbau einzelner Übungen/Übungsverbindungen im Einklang mit der Atmung für sich und andere entwerfen, umsetzen und reflektieren |  | Handlungsplan |
| **BWK 1.1****BWK 1.2** | **IF e**SK 1, UK 1 | **UV 10: *Die Prüfung kommt zum Schluss*** – gezielte Vorbereitung auf die Anforderungen der praktischen Abiturprüfung im Sportspiel Volleyball (fakultativ und wettkampfspezifisch**)** mit dem Ziel der individuellen Leistungsoptimierung | 6:6 | 2 mit 24:4 |

1. Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)