

Kursprofilbildung GK Qualifikationsphase

Kursprofil – Sequenzbildung (Grundkurs Abitur 2023)

BF3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik BF7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball)	IF d Leistung IF e Kooperation und Konkurrenz Sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus IF a/b/c/f
--	--

Halb- jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände	
	BWK IK	SK/MK/UK		Wettkampf- bezogen	fakultativ
Q1.1	BWK 1.4 IK 4	IF f1 SK 1; MK 1; UK 1	UV 1: Bereit für Leistung? - Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode sowie allgemeines und sportspezifisches Erwärmen als Ausgangspunkt für gesundheitsbewusstes Sporttreiben (ca.6)		
	BWK 3.1 IK 1	IF a1, a3 SK 1+3; MK 1; UK1 IF d2, SK 1	UV 2: Motorisches Lernen am Beispiel der Leichtathletik – Unterschiedliche leichtathletische Disziplinen/Techniken (Tiefstart /Sprint, Hochsprung, Kugelstoßen) vor dem Hintergrund von Prinzipien und Konzepten des motorischen Lernens erlernen und verbessern sowie sich mit den Bewegungsstrukturen (auch Biomechanik) ausgewählter Techniken auseinandersetzen (ca. 18)		X <i>Technik- demonstration</i>
	BWK 7.1 BWK 7.2 IK 1	IF e1 SK 1; MK1+ 2	UV 3: Erfolgreich in der Abwehr und im Angriff – Spielgemäße Entwicklung von taktischen Handlungsmustern im K1 und K2 zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten (ca.15)	X Volleyball: 6:6	X Volleyball 2m2, 4:4
Q1.2	BWK 3.3 IK 2	IF d1, d2, d3 SK 1+ 2; MK 1+2; IF f1, SK 2, MK 2	UV 4: Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der allgemeinen aeroben Ausdauer anwenden und diese vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/ Belastung sowie daraus resultierende Anpassungserscheinungen des Körpers erläutern (ca.12)	x 5.000m Laufen	
	BWK 7.1 IK 1	IF c1, SK 1 IF e1, e2 MK 2	UV 5: Hechtbagger und Japanrolle – voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit Emotionen im Sport (Wagnis, Risiko, Frustration und Aggression) zur Verbesserung der Feldabwehr (ca.12)		X Volleyball: 2m2, 4:4

Kursprofilbildung GK Qualifikationsphase

	BWK 3.2 IK 1	IF e1, e2 MK 1; UK 1	UV 6: Was leisten wir im Wettkampf (Mehrkampf)? – Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes (u.a. Hürdenlauf, Speer, Diskus und Weitsprung) vor dem Hintergrund fairen Handelns in Konkurrenzsituationen zur individuellen Leistungsfeststellung als Ausgangspunkt für die weitere individuelle Trainingsgestaltung (ca. 14)	X Dreikampf	
	BWK 7.3 IK 3	IF f 1 SK 1; UK 1	UV 7: Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven, auch gesundheitlichen, Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen (ca. 6)		
Q2.1	BWK 3.1 IK 1	IF a4, MK 1 IF d1, d3 SK 1+2; MK 1+2; UK 1	UV 8: Schneller, höher, weiter – Auf dem Weg zur optimalen Leistung ohne Doping! – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren, die Leistungsfähigkeit durch zielgerichtete Maßnahmen verbessern und Hintergründe des Dopings thematisieren (ca. 12)	X Dreikampf	X Technikdemo
	BWK 6.1 IK 1	IF b1 SK 1; MK 1; UK 1	UV 9: BallKoRobics – Volleyball mal anders – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics- Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobicsschritte in Kombination mit Arm- Ball- Bewegungen (ca. 10)		
	BWK 7.2 IK 1	IF e1, e2 SK 1; MK 2; UK 1	UV 10: Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läufersystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit vor dem Hintergrund volleyballspezifischer Wettkampf- bzw. Aufstellungsregeln (ca. 15)	X Volleyball 6:6	
Q2.2	BWK 3.4 IK 3	IF e1, IF d1, d3 UK 1	UV 11: 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 können (ca. 8)		
	BWK 7.1 BWK 7.2 IK 1	IF e1 MK 1+2	UV 12: Die Prüfung kommt zum Schluss – Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Volleyball mit dem Ziel der Leistungs-maximierung/-stabilisierung (ca. 12)	X Volleyball: 6:6	X Volleyball: 2m2, 4:4
	BWK 3.1 IK 1	IF d1 SK 1, MK 1+2	UV 13: Jetzt wird es ernst – individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung in der Leichtathletik (ca. 12)	5.000m Laufen, Dreikampf	X Technikdemo

Kursprofilbildung GK Qualifikationsphase