

Kursprofil 1 – Sequenzbildung¹

BF 1 – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	IF e – Kooperation und Konkurrenz
BF 7 – Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	IF f - Gesundheit
sowie 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	
	BWK	SK / MK / UK		wettkampfbezogen	fakultativ
Q 1.1	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) Wettkampferhalten bewältigen, - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen 	<p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <p><u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - bewegungsfeldspezifische Wettkampferregeln erläutern und bei Wettkämpfen anwenden - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. <p><u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. 	<p>Fair gewinnt? - Regelgerechte Mannschaftsspiele – Welchen Einfluss haben Regeln auf ein Sportspiel?</p>	<p>Wettkampfspiel im Volleyball 6:6</p>	

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

<p>Q 1.1</p>	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, - sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, - selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert - unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden, - selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, - funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.</p>	<p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, - gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. <u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. <u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.</p>	<p>Was ist gesund, was ist ungesund? – Wie Fitness und Ausdauerleistungsfähigkeit unsere Gesundheit unterstützt!</p>		<p>Präsentationen Fitnessgymnastik, Choreographie + ggBfs. Mit reflexivem Anteil</p>
--------------	--	--	---	--	---

<p>Q 1.1</p>	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen</p>	<p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, - grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, - grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. <u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. <u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.</p>	<p>Baggern & Co – Volleyballspezifische Fertigkeiten hinsichtlich unterschiedlicher Methoden des motorischen Lernens erproben und reflektieren</p>		<p>Einfache Spielform, funktional, situationsgerecht, individualtechnisch-koordinative und individualtaktische Fähigkeiten und Fertigkeiten von Annahme und Zuspiel beim 2 mit 2 und 3 mit 3</p>
--------------	--	--	---	--	--

<p>Q 1.2</p>	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> - Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, - sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, - selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert - unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden, - selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, - funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.</p>	<p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden. <u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</p>	<p>Wir gestalten unser eigenes Entspannungskonzept – Kriteriengeleitete Erstellung eines Entspannungskonzeptes zur Förderung einer stressfreien Schullaufbahn/ Berufslaufbahn</p>		<p>Fitnessgymnastik, Choreographie + ggbf. Mit reflexivem Anteilen</p>
--------------	---	---	--	--	--

<p>Q 1.2</p>	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen</p>	<p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei Wettkämpfen anwenden - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. <u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</p>	<p>Was haben Volleyball und Flagfootball/ Ultimate Frisbee gemeinsam? – Taktiken in Sportspielen – nur gemeinsam zum Erfolg? Oder kann ein Individualist im Mannschaftssport auch gewinnen?</p>	<p>Wettkampfspiel 6:6 - Mannschaftstaktik Individualtaktik Gruppentaktik</p>	<p>Vorgegebene komplexe Spielform funktional, situationsgerecht, individualtechnisch-koordinative und individualtaktische Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden im 4 gg. 4 und 5 gg. 5</p>
--------------	---	--	--	--	--

Q 1.2	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können... -in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden -in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen</p>	<p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können -Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet Erläutern.</p> <p><u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.</p> <p><u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können -unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen.</p>	<p>Hechtbagger und Japanrolle – voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der Differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern.</p>		<p>Einfache Spielform, funktional, situationsgerecht, individualtechnisch-koordinative und individualtaktische Fähigkeiten und Fertigkeiten von Annahmen beim 2 mit 2 und 3 mit 3</p>
Freiraum			Nach Kursabsprache (ca. 18 Std.)		

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände	
	BWK	SK / MK / UK		wettkampfbezogen	fakultativ
Q 2.1	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> -in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, -in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, <p>-selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.</p>	<p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. <p><u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. 	<p>Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen</p>		<p>Einfache Spielform, funktional, situationsgerecht, individualtechnisch-koordinative und individualtaktische Fähigkeiten und Fertigkeiten von Annahme und Zuspiel beim 2 mit 2</p>

<p>Q 2.1</p>	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, - sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, - selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden, - unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden, - selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, - funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.</p>	<p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, - grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, - grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. <u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. <u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.</p>	<p>Drehen, Balancieren, Hüfen auf einem Bein – und das mit geschlossenen Augen? Entwicklung und Bewertung eines Parcours zur Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten</p>	<p>Aufgaben, in denen aus der Alltagssituation bzw. einer sportlichen Handlungssituation ein Handlungssplan erstellt, vollzogen, für andere organisiert und ggf. begründet und dargestellt wird (z.B. Entwicklung eines Konzepts zum Abbau muskulärer Dysbalancen, Entwicklung eines Circuit zum Aufbau sportartspezifischer physischer Leistungsvoraussetzungen u.v.m.)</p>
--------------	---	--	---	--

<p>Q 2.1</p>	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen <p>- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,</p> <p>- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,</p> <p>analysieren, variieren und durchführen,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen 	<p><u>Sachkompetenz:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <p><u>Urteilskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei Wettkämpfen anwenden - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. 	<p>Das Volleyballspiel – Volleyballspezifische Techniken und Taktiken in unterschiedlichen Spielsituationen erproben und bewerten.</p>	<p>Wettkampfspiel 6:6 - Mannschaftstaktik Individualtaktik Gruppentaktik</p>	<p>Vorgegebene komplexe Spielform funktional, situationsgerecht, individualtechnisch-koordinative und individualtaktische Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden im 4 gg. 4 und 5 gg. 5 Einfache Spielform, beim 2 mit 2 und 3 mit 3</p>
--------------	--	---	---	--	---

<p>Q 2.2</p>	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können - Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, - sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, - selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert - unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden, - selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, - funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.</p>	<p><u>Sachkompetenz:</u> -zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. -physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, <u>Methodenkompetenz:</u> -die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z. B. Trainingstagebuch, Portfolio), -Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p>	<p>Fit für die Abiturprüfung? – Muskeltraining und Dehnen – Erarbeitung eines individuellen Muskeltrainings ohne Geräte mit dazugehörigen Dehnübungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit</p>	<p>Ausdauerleistung : 5000 Meter laufen</p>	<p>Trainingsplanung und –steuerung Handlungsplan erstellen, vollziehen, für andere organisieren und ggf. begründet und dargestellt wird (z.B. Entwicklung eines Konzepts um muskuläre Dysbalancen auszugleichen)</p>
--------------	---	--	---	---	--

Q 2.2	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen 	<p><u>Sachkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. <p><u>Methodenkompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), - Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. <p><u>Urteilskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. 	<p>30 Minuten Vollgas – Wir machen uns fit für die Abiturprüfung – Konditionelle und koordinative Fähigkeiten unter Druckbedingungen – Erstellung eines Handlungsplans um die individuellen Leistungsfähigkeit zu steigern, dokumentieren und selbst einzuschätzen</p>	5000 Meter laufen	<p>Trainingsplanung und –steuerung</p> <p>Handlungsplan erstellen, vollziehen, für andere organisieren und ggf. begründet und dargestellt wird (z.B. Entwicklung eines Konzepts zur Ausdauersteigerung unter Druckbedingungen)</p>
Freiraum			UV Freiraum ca. 12 Std. (nach Kursabsprache) (Prüfungsvorbereitungen)		