

Kursprofilbildung Fitness und Handball GK Qualifikationsphase

Kursprofil - Sequenzbildung¹

BF 1: DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEIT AUSPRÄGEN BF 7: SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE (HANDBALL)	IF F - GESUNDHEIT IF E- KOOPERATION UND KONKURRENZ 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 (Gegenstände) Qualifikationsphase 1	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
11/1 UV 1	Q BWK 1.2	SK f1 UK f1 MK d1	Laufen oder Radfahren - Welche Ausdauerdisziplin passt besser zu mir? - Verschiedene Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit sowie Messverfahren erproben und vor dem Hintergrund des eigenen Sporttreibens reflektieren	5000m Laufen/ 20km Radfahren	
11/1 UV 2	Q BWK 7.1	SK e1 MK e2 SK a1	Handball „spielend“ lernen, aber wie? – Grundlegende technisch/koordinative Fähigkeiten (Passen, Fangen, Ball Pellen, Schlagwurf und Sprungwurf) und erste taktisch/kognitive Fähigkeiten unter Verwendung ausgewählter Lernstrategien (ganzheitliches Lernen, Zergliederungsmethode, induktiv/deduktiv) und motorischer Lernkonzepte erarbeiten und reflektiert in verschiedenen Handball nahen Spielformen anwenden		einfache Spielform 3:3 in verkleinerte m Spielfeld
11/1 UV 3	Q BWK 7.4	SK c2 MK c1 UK c1	Andere Länder – andere Spiele – Alternative Spiele und Sportspielvarianten oder Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind planen, unter besonderer Berücksichtigung des Wagens und Verantwortens durchführen, variieren und analysieren.	entfällt	entfällt
11/2 UV 4	Q BWK 1.4	SK f1 MK f1	Funktionales Dehnen in der Kontroverse – Selbstständige Erarbeitung und Vergleich verschiedener Dehnübungen und Dehnmethode (dynamisch/ statisch, aktiv/passiv) im Hinblick auf gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren im Breiten- und Vereinssport		Handlungs- plan
11/2 UV 5	Q BWK 7.2	SK e1 MK e1 UK a1	Handball – wie kann ich meine Spielfähigkeit (selbst) verbessern? - Mithilfe von selbstentwickelten Spielerprofilen taktische und technische Fähigkeiten beobachten und analysieren sowie in ausgewählten Übungs- und Spielformen (Zonen- und Überzahlspiel,	X	Komplexe Spielform im 4:4,

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

² w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

		UK e1	Mini-Turnier) die Spielfähigkeit im Handball verbessern (Verschiebung am Kreis erzwingen und so Lücken finden und nutzen bzw. verteidigen, erste Entwicklung von Spielzügen) und unter den Aspekten vertiefter Regelkunde und Motivation reflektieren		Demonstration von Spielzügen
11/2 UV 6	Q BWK 7.3	SK e1 MK e1 UK e1	Vom Handball zum Tchoukball – Gemeinsamkeiten und Unterschiede zweier Torwurfspiele hinsichtlich des Fair-Play-Gedankens analysieren, Spielformen variieren, durchführen und alternative spielformen kreieren. <i>(Dieses Unterrichtsvorhaben steht zur freien Verfügung und ist von der jeweiligen Lehrkraft individuell und frei gestaltbar)</i>	entfällt	entfällt

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände) Qualifikationsphase 2	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ³	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
12/1 UV 7	Q BWK 1.3	SK f2 UK f1 MK d2	Mach dich stark! Individualisierte Trainingspläne für ein Krafttraining mit und ohne Geräte zielorientiert entwickeln – Erarbeitung, Anwendung und Reflexion exemplarischer Methoden des Krafttrainings (Ganzkörper-/ Split-Training) im Hinblick auf unterschiedliche Zielsetzungen (Kraftausdauer-, Hypertrophie- und Haltungstraining)		Handlungsplan Bewegungskonzept
12/1 UV 8	Q BWK 7.1	SK e1 MK e2	Handball spielen wie die Profis – Erarbeitung und Analyse neuer erforderlicher mannschafts- und individualspezifischer Techniken beim 7:7 (Spiel mit Kreisläufer, Kreuzen und Hinterlaufen etc.) und die Rolle & Funktion der eigenen Positionen in unterschiedlichen Systemen anwenden, beobachten und analysieren.	X	Komplexe Spielform im 7:7
12/1 UV 9	Q BWK 6.2	SK b1 MK b1 UK b1	Aerobic mit Ball – Ballkorobics – Eine selbstständige Entwicklung, Präsentation und Beurteilung einer Ballkorobics-Choreografie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik und Form. <i>(Dieses Unterrichtsvorhaben steht zur freien Verfügung und ist von der jeweiligen Lehrkraft individuell und frei gestaltbar)</i>		Handlungsplan
12/2 UV 10	Q BWK 1.1 und 1.6	SK f1 SK b1 UK b1	Ballkorobics – ein Bewegungstrend macht Schule - Ein Bewegungskonzept zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Koordination kriteriengeleitet planen, erproben und beurteilen.		Bewegungskonzept
12/2 UV 11	Q BWK 7.2	SK e1 MK e1 UK e1	Handball – fit für die Prüfung – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung unter Anpassung des eigenen Spielverhaltens an Rolle und Position im Spiel sowie an physische und technische Voraussetzungen der einzelnen Spieler.	X	

³ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

