

Kursprofilbildung Fitness und Basketball GK Qualifikationsphase

Kursprofil - Sequenzbildung¹

BF 1: DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEIT AUSPRÄGEN BF 7: SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE (BASKETBALL)	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/d1 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/a1 MK e1 UK a1	Gemeinsam vom Basketball schauen zum Basketball spielen - Grundlegende technisch/koordinative Fähigkeiten unter Verwendung ausgewählter Lernstrategien (ganzheitliches Lernen, Zergliederungs-methode, induktiv/deduktiv) und motorischer Lernkonzepte erarbeiten und in verschiedenen reduzierten Spielformen unter unterschiedlichen Druckbedingungen zielgerichtet anwenden		Einfache Spielformen (2:2 und 3:3)
11/1 UV 3	Q BWK 7.3	SK e1 MK e2 UK e1	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 UK f1	Funktionales Dehnen in der Kontroverse – Selbstständige Erarbeitung und Vergleich verschiedener Dehnübungen und Dehnmethoden (dynamisch/ statisch, aktiv/passiv) im Hinblick auf gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren im Breiten- und Vereinssport		Handlungs- plan

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

² w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

11/2 UV 5	Q BWK 7.2	SK e1 MK e2 UK e1	Gemeinsam zum Erfolg im Basketball Weiterentwicklung und Ausdifferenzierung allgemeiner individual-taktisch-kognitiver und Formen des Zusammenspiels (Spielzüge Give and Go sowie Pick and Roll) vorrangig beim Spiel 3 gegen 3 und in komplexen Spielformen (z.B. Überzahlsituationen 4:3) kennenlernen und anwenden. Mithilfe von Spielerbeobachtungen Spielerprofile erstellen. Grundlegende Regeln kennenlernen und einhalten.	X	Komplexe Spielform 4:3
11/2 UV 6	Q BWK 7.4	SK c1 MK c1 SK e1	Gegeneinander und miteinander spielen: Sportspiel Badminton – Vertiefung der bekannten technischen und taktischen Fähigkeiten beim Einzel und Analyse bzw. Variation dieser Fähigkeiten im Hinblick auf das Doppel <i>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 UK d1	Basketball spielen wie die Profis – Regelgerechtes Spiel auf dem Großfeld (5:5) unter mannschaftstaktischen (Mann- vs. Raumdeckung, Schnellangriff) und zunehmend spezialisierten individualtaktischen (Shooting Guard, Point Guard, Small Forward, Power Forward, Center) Gesichtspunkten verfeinern und bekannte Spielzüge (Give and Go, Pick and Roll) situationsgerecht anwenden. Komplettierung des Regelwerks und zunehmende Übernahme von Schiedsrichtertätigkeit.	X	Vorgegebene Spielzüge und Taktiken
12/2 UV9	Q BWK 6.2	SK b1 MK b1 UK b1	In Verbindung mit nachfolgendem UV		Handlungsplan
12/2 UV 10	Q BWK 1.1 und 1.6	SK f1 MK f1 UK d1		Yoga – ein Fitnesstrend macht Schule – Ein Bewegungskonzept zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Koordination kriteriengeleitet planen, erproben und beurteilen	
12/2 UV 11	Q BWK 7.1	SK e1 MK e1 UK e1	Basketball – fit für die Prüfung – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung unter Anpassung des eigenen Spielverhaltens an Rolle und Position im Spiel (Großfeld 5.5) sowie an physische und technische Voraussetzungen der einzelnen Spieler	X	

³ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

