

Kursprofilbildung Fitness und Fußball GK Qualifikationsphase

Kursprofil - Sequenzbildung¹

BF 1: DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEIT AUSPRÄGEN BF 7: SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE (BADMINTON)	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	Fußball „spielend“ lernen, aber wie? – Grundlegende technisch/koordinative Fähigkeiten und taktisch/kognitive Fähigkeiten unter Verwendung ausgewählter Lernstrategien (ganzheitliches Lernen, Zergliederungsmethode, induktiv/deduktiv) und motorischer Lernkonzepte erarbeiten und reflektiert anwenden		einfache Spielform im 5:2
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 UK e1	Fußball – wie kann ich meine Spielfähigkeit (selbst) verbessern? - Mithilfe von selbstentwickelten Spielerprofilen taktische und technische Fähigkeiten beobachten und analysieren sowie Übungs- und Spielformen (5:2, Spielregeln, Organisation Mini-Turnier) unter den Aspekten Motive und Motivation reflektieren	X	Komplexe Spielform im 4:3

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

² w = wettkampfbefugte; f = fakultativ

11/2 UV 6	Q BWK 7.3	SK e1 MK e1 UK e1	Vom Fußball zum Futsal – Gemeinsamkeiten und Unterschiede zweier Torschusspiele 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)		Handlungs- plan Bewegungs- konzept
12/1 UV 8	Q BWK 7.1	SK e1 MK e2	Vom Kleinfeld zum Großfeld – Erarbeitung und Analyse neuer großfeldspezifischer Techniken und die Rolle & Funktion der Positionen in unterschiedlichen Systemen anwenden, beobachten und analysieren.	X	Komplexe Spielform im 11:11
12/1 UV 9	Q BWK 6.2	SK b1 MK b1 UK b1	In Verbindung mit nachfolgendem UV		Handlungs- plan
12/2 UV 10	Q BWK 1.1 und 1.6	SK f1 SK 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>
12/2 UV 11	Q BWK 7.2	SK e1 MK e1 UK e1	Fußball – 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