



**Kursprofil - Sequenzbildung<sup>1</sup>**

<p><b>BF 1: DEN KÖRPER WAHRNEHMEN UND BEWEGUNGSFÄHIGKEIT AUSPRÄGEN</b></p> <p><b>BF 7: SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN – SPORTSPIELE (VOLLEYBALL)</b></p>	<p><b>IF F - GESUNDHEIT</b></p> <p><b>IF E- KOOPERATION UND KONKURRENZ</b></p> <p>sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF a/ b/ c/ d</p>
--	--

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände) Qualifikationsphase 1	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <sup>2</sup>	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
11/1 UV 1	Q BWK 1.2	SK f1 UK f1 MK d1	<b>Laufen oder Radfahren - Welche Ausdauerdisziplin passt besser zu mir?</b> - 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	<b>Volleyball „spielend“ lernen, aber wie?</b> – 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 3:3
11/1 UV 3	Q BWK 7.3	SK c2 Mk c1 UK c1	<b>Headis - Tischtennis mit Kopf</b> – Entwicklung, Erprobung und Optimierung eines eigenen Rundlaufspiels im Tischtennis unter besonderer Berücksichtigung des Wagens und Verantwortens ( <i>Dieses Unterrichtsvorhaben steht zur freien Verfügung und ist von der jeweiligen Lehrkraft individuell und frei gestaltbar</i> )	entfällt	entfällt
11/2 UV 4	Q BWK 1.4	SK f1 MK f1	<b>Funktionales Dehnen in der Kontroverse</b> – 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	<b>Volleyball – wie kann ich meine Spielfähigkeit (selbst) verbessern?</b> - Mithilfe von selbstentwickelten Spielerprofilen taktische und technische Fähigkeiten beobachten und analysieren sowie Übungs- und Spielformen (vom 3:3 zum 4:4, Spielregeln, Organisation Mini-Turnier) unter den Aspekten Motive und Motivation reflektieren	X	einfache Spielform im 3:3

<sup>1</sup> Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

<sup>2</sup> w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

11/2 UV 6	Q BWK 7.3	SK c1 UK c1	<b>Vom Volleyball zum Beachvolleyball – Indoor- vs. Outdoor-Variante</b> – Erprobung einer Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport zur Festigung der Motivation eines lebenslangen Sporttreibens	entfällt	entfällt
--------------	-----------------	----------------	---	----------	----------

Halb- jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände) Qualifikationsphase 2	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <sup>3</sup>	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
12/1 UV 7	Q BWK 1.3	SK f2 UK f1 MK d2	<b>Mach dich stark! Individualisierte Trainingspläne für ein Krafttraining mit und ohne Geräte zielorientiert entwickeln</b> – 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	<b>Volleyball spielen „ohne/mit Druck“</b> – Grundlegende technisch/koordinative und taktisch/kognitive Fähigkeiten (Angriff, Block, vorgezogene VI) ohne/mit Druckbedingungen (Präzision, Komplexität, Zeit) im Spiel 6:6 weiterentwickeln und reflektiert anwenden	X	Komplexe Spielform im 5:5
12/1 UV 9	Q BWK 1.5	MK f1 SK f1	In Verbindung mit nachfolgendem UV		Handlungs- plan
12/2 UV 10	Q BWK 1.1 und 1.6	SK f1 SK b1 UK b1			<b>Tai-Chi – „Kämpfen“ kann entspannen</b> – Entwicklung, Erprobung und Reflexion eigenständiger Übungsprogramme zur Harmonisierung von Physis und Psyche <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	<b>Volleyball – fit für die Prüfung</b> – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung unter Anpassung des eigenen Spielverhaltens an Rolle und Position im Spiel (Großfeld 6:6) sowie an physische und technische Voraussetzungen der einzelnen Spieler	X	

<sup>3</sup> w = wettkampfbezogen; f = fakultativ