

**Kursprofil - Sequenzbildung<sup>1</sup> (Leistungskurs)**

BF Spielen in und mit Regelstrukturen (Spiel Handball)	IF a	IF d
	IF b	IF e
BF Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	IF c	IF f

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <sup>2</sup>		
	BWK	SK/ MK/ UK		Praxis		Theorie
				w	f	Vorgaben 2017
<b>Q1.1</b> UV 1		SK a3	1. <b>Bewegungsanalyse/ Phasenstruktur</b> (Meinel), <b>biomechanische Gesetzmäßigkeiten</b> (Hochmuth) als Grundlagen zur individuellen Verbesserung und zum Verständnis sportlicher Bewegungen (speziell LA)			a3.1
UV 2	3.1	SK b1 UK b1	2. Erproben, Erlernen und Verbessern komplexer <b>leichtathletischer</b> Stoß- oder Sprungdisziplinen (Weitsprung, Kugelstoßen) in Kleingruppen im Stationsbetrieb	x	x	a1.1
UV 3	3.1	SK a1 UK a1 SK b1 UK b1	3. Erlernen und Verbessern technischer Fertigkeiten (Speerwurf, Hochsprung, Sprintstart, Sprint, Kurz- und Mittelstrecke) – Erfahren und Anwenden unterschiedlicher <b>methodischer Konzepte</b> (Teillern-, Ganzheitsmethode, MÜR, methodische Prinzipien) unter besonderer Berücksichtigung der leichtathletischen <b>Disziplinen</b> Hochsprung- und Sprinttechnik	x	x	a1.1
UV 4		SK a2	4. <b>Informationsaufnahme und –Verarbeitung (Analysatoren/ Informationskanäle)</b> bei sportlichen Bewegungen zur Entwicklung unterschiedlicher <b>Lernstufen</b> (Meinel/ Schnabel)			a1.2, a2.1
UV 5		SK e1, e3	5. Erarbeiten und Entwickeln von Spielideen und Regelwerken unter besonderer Berücksichtigung des Teamgedankens ( <b>Sportspielvermittlungsmodelle Schaller</b> ) im <b>Sportspiel</b>		x	e3.1, e3.2
UV 6	7.1 3.1	MK a1 MK b1 UK d1, d2	6. Bedeutung der <b>Koordination und des Koordinationstrainings</b> im <b>Sportspiel</b> und in der <b>Leichtathletik</b> . Entwickeln, Erproben und Reflektieren von Übungsformen im Vergleich von Hirtz und Neumaier ( <b>KAR-Modell</b> ) zur Entwicklung der sportlichen Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (Druckbedingungen).			a4.1 d1.3 c1.1 b2.1 e1.1
<b>Q1.2</b> UV 7		SK d1, d2 MK f1	7. <b>Krafttraining und Krafttrainingsmethoden</b> unter Einbeziehung der biologischen und trainingstheoretischen Grundlagen erarbeiten und anwenden (Aufbau/ Funktion des Bewegungsapparates, Trainingsprinzipien)			d1.1 d2.1

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

<sup>2</sup> W = wettkampfbezogen f = fakultativ

Kursprofil - Sequenzbildung<sup>3</sup> (Leistungskurs)

Halb- jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <sup>4</sup>		
	BWK	SK/ MK/ UK		Praxis		Theorie
				w	f	Vorgaben 2017
UV 8		SK d2	8. <b>Kurzfristige Reaktionen, langfristige Anpassungserscheinungen</b> und <b>Aufbau des HKS</b> und der <b>Muskulatur</b> an unterschiedliche sportliche Belastungen erfahren und verstehen (Aufwärmen, Ausdauer, Beweglichkeit, Energiebereitstellung)			d2.1 d3.1 f2.1
UV 9		UK d2	9. Verfahren zur <b>Leistungsdiagnostik</b> im Ausdauerbereich anwenden und auswerten (Conconi)			d4.1
UV 10	3.3	SK d1 MK d1, d2 MK f1	10. Die eigene <b>Ausdauer</b> verbessern nach Erstellung eines individuellen Trainingsplans und unter verschiedenen Ziel- und Sinnrichtungen (bis 45 Minuten laufen, joggen, Fahrtspiele, 800m Schwimmen)	x		d1.2 d1.2 d2.1
UV 11	7	MK c1	11. <b>Trend- und Freizeitsportarten</b> im Rahmen der Studienfahrt erproben (z.B. Beachhandball, Beachbadminton, Beachvolleyball, Radfahren „cross country“, Watertrekking, Windsurfen) - <b>Perspektiven:</b> Bewegungsfreude, Teamarbeit, etwas wagen, Nervenkitzel und Verantwortung für sich und die Gruppe übernehmen			c1 c2
UV 12	7.2	MK e1	12. Technische und individual- sowie gruppentaktische Maßnahmen im <b>Sportspiel in komplexen Spielsituationen</b> erlernen und trainieren und in Wettkampfsituationen anwenden	x	x	e3.1 e3.2
UV 13	3.1		13. <b>Leichtathletik</b> Diskus und Hürdenlauf unter besonderer Berücksichtigung der technischen Fertigkeiten	x	x	a1.1
<b>Q2.1</b> UV 14		SK f2 UK f1	14. Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens unter den Aspekten des <b>Risikofaktoren-</b> und <b>Salutogenesemodells</b> und dem <b>Fitnessbegriff</b> beurteilen			f1.1 f3.1, f3.2
UV 15		SK f1	15. <b>Wirkungen und Risiken unphysiologischer Maßnahmen</b> (Doping) zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport erörtern			f4
UV 16	3.4	MK e2	16. Einen <b>alternativen leichtathletischen Wettbewerb</b> nach den von der Lerngruppe entwickelten Kriterien durchführen und auswerten (z.B. „Hochsprung relativ“ – Bezug Körpergröße)			b1
UV 17	7.4	MK e1	17. Spiele aus anderen Kulturkreisen (Frisbee) analysieren, variieren und durchführen			
UV 18	7.2		18. Verbessern der Spielfähigkeit im <b>Sportspiel</b> unter technischen und Mannschaftstaktischen Aspekten	x	x	

<sup>3</sup> Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.<sup>4</sup> W = wettkampfbezogen f = fakultativ

UV 19		SK c1 SK e2 UK e1	19. Formen der <b>Steuerung und Manipulation</b> im Sport unter Aspekten der <b>Fairness</b> und <b>Aggression</b> durch verschiedene Theorien (Freud, Lorenz, Heitmeyer) reflektieren			e2.1 e4
UV 20		SK c1, c2 MK c1 UK c1	20. <b>Motive, Motivation und Sinnggebung</b> sportlichen Handelns anhand sportlicher Handlungsmuster erläutern			c2
<b>Q2.2</b> UV 21 UV 22 UV 23 UV 24	3.2 7.2		<p>21. <b>Wiederholung der Themen</b></p> <p>22. „<b>Was habe ich drauf!</b>“ <b>Leichtathletischer Mehrkampf</b> nach individueller Leistungsfähigkeit (z.B. Wurf, Sprint, Sprung, und einer Ausdauerleistung) als Generalprobe für die Abiturprüfung durchführen</p> <p>23. Das <b>Sportspiel</b> unter allen taktischen und technischen Gesichtspunkten verfeinern und prüfungsreif präsentieren</p> <p>24. Die <b>Ausdauerleistung</b> individuell und zielorientiert trainieren und testen</p>	x	x	