

## Kursprofilbildung GK Qualifikationshase

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

<b>BF 3 - BF 7</b>	<b>IF d</b> <b>IF f</b> sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF a/ b/ c/ e
--------------------	---

Q1-1. Halb- jahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
UV 1	BF 3 BWK 3	IF d SK 1, 2 IF d MK 1, 2 IF f MK IF f SK 2	<b>Ausdauer verbessern I – Laufen im Optimalbereich zwischen Risiko und Fitnesszuwachs</b> – Formen des Lauftrainings erfahren und im Hinblick auf die Auswirkungen auf den eigenen Organismus erläutern sowie einen individuellen Trainingsplan auf der Grundlage von Leistungstests unter verschiedenen Zielsetzungen (Gesundheit/Leistung) für das eigene Training entwickeln/gestalten und begründen.
UV 2	BF 7 BWK 1	IF d UK IF f MK IF a SK IF a UK	<b>Erproben und Beurteilen von Spiel- und Übungsformen im Fußball orientiert am KAR-Modell</b> – Eigene koordinative Stärken und Schwächen im Fußball erkennen, analysieren und für die Gestaltung eines effektiven Trainings nutzen, die daraus entwickelten Übungs- bzw. Spielformen präsentieren, erläutern und kriteriengeleitet beurteilen.
UV 3	BF 5 BWK	IF c SK IF c MK	<b>Le Parkour – Hindernisse überwinden – oder auch nicht!</b> – Neu erlernte Techniken im Hinblick auf den persönlichen Erfolg bewerten.

Q1-2. Halbj ahr			
UV 4	BF 7 BWK 2	IF e SK IF e MK 2	<b>Verschiedene Spielsysteme im Fußball</b> – Verbesserung der taktischen Spielmöglichkeiten im Fußball mit Hilfe einer vergleichenden Analyse unterschiedlicher Spielsysteme.
UV 5	BF 3 BWK 4	IF a SK 1 IF d UK 1	<b>Fit für das DOSB</b> – Koordination und Leistungen in ausgewählten LA-Disziplinen verbessern und die eigene Leistung mithilfe eines Videofeedbacks bewerten.

Q2-1. Halb- jahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
UV 1	BF 3 BWK 1, 2	IF d SK 1, 2 IF d UK IF f MK	<b>Trainieren für einen Dreikampf</b> – Einen Wettkampf, bestehend aus Laufen (einschließlich 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen, unter Ausnutzung der persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
UV 2	BF 7 BWK 4	IF e MK 1, 2 IF e SK IF c SK 1	<b>Pitch, hit , run</b> – Erlernen baseballspezifischer Spielhandlungen und ihre Anwendung im Zielspiel (Technik des Schlagens und Fangens; Raumaufteilung und Positionen in der Verteidigung; Baseball-Regelwerk).
Q2-2. Halbj ahr			
UV 3	BF 7 BWK 3	IF e SK IF e MK 1 IF e UK	<b>Planung, Durchführung und Bewertung eines Fußballturniers</b> – Entwicklung eines Fußballturniers unter besonderer Berücksichtigung der Stärken der Lerngruppe.

UV 4	BF 3 BWK 3	IF d MK 2 IF f SK 1, 2 IF f UK	<b>Ausdauer verbessern II – Laufen im Optimalbereich zwischen Risiko und Fitnesszuwachs</b> – Formen des Lauftrainings im Hinblick auf die Auswirkungen auf den eigenen Organismus (physiologischen Anpassungsprozesse durch Training) erläutern sowie die eigene Leistungsfähigkeit dokumentieren und einen Trainingsplan als Vorbereitung auf einen 5000m-Lauf entwerfen und begründen.
UV 5	BF 6 BWK 2	IF b MK 2 IF b UK 1	<b>Standardtanz für den Abschlussball</b> – Gesellschaftstänze mit unterschiedlicher Geschlechterperspektive aus verschiedenen Kulturkreisen erlernen: Disco Fox, langsamer Walzer, evtl. weitere Tänze.

Kursprofil - Sequenz<sup>1</sup>

Formatvorlage Kursprofilbildung GK Qualifikationsphase

Kursprofil 2 – Tanz + Fitness unter f (Gesundheit) und b (Bewegungsgestaltung) Sequenzbildung<sup>1</sup>

<b>BF 6 - BF 1</b>	<b>IF b</b> <b>IF f</b> sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF a/ b/ c/ e
--------------------	--

Q1-1. Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
UV 1	<b>BF 1:</b> 1,2,3 f SK1, MK1, UK1 d SK1	<b>Fitness – für jeden was anderes – was ist es für mich? I</b> Der individueller Fitness-Status als Ausgangspunkt zu Überlegungen von persönlichen Zielen und eines angepassten Trainings im <b>gesundheitsorientierten Ausdauertraining anhand von zwei unterschiedlichen Ausdauersportarten</b> <b>Gesundheitsorientierter Ausdauerlauf: 30 Minuten durchgehend Laufen! (Laufen + ?) BF1IFd/f</b>

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

UV 2	<b>BF 6:</b> 2, 4+ 5	b SK1, UK1	<b>Von der Improvisation mit der Zeitung zur Komposition</b> - Gestaltung einer vielfältigen Choreographie mit Improvisationsaspekten unter Beachtung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik) <b>BF 6 IF b – ca. 16 Stunden</b>
UV 3	<b>BF 7:</b>	e MK 1+2 a SK 1, UK 1	<b>Basketball (oder eine andere Sportart) spielen lernen –mit Kopf und Hand</b> – taktische (und technische) Fertigkeiten aufbauen und Spielstrategien auf das individuelle Spielkönnen anpassen sowie Wettkampfgeln durchführen und anwenden, um dabei <b>unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens vergleichend anzuwenden</b> BF 7 IF e/a <b>14 Stunden</b>
<b>Q1 - 2. Halbjahr</b>			
UV 4	<b>BF 5:</b>	c SK1	<b>Kunststücke auf dem Minitramp</b> Den Flow beim Springen erleben – Kunststücke entwickeln, verantworten und anleiten, Faktoren zur Entstehung von Freude und Frust bewusst wahrnehmen und erläutern <b>BF 5 IF a/ 10 Stunden</b>
UV 5	<b>BF 1 und 6:</b> 1	f MK1	<b>Step-Aerobic – tänzerische Fitnessgymnastik zur Verbesserung der Ausdauer!</b> Gesundheitsorientiertes extensives Ausdauertraining im Grundlagenausdauerbereich I –individuelle Trainingssteuerung über die Herzfrequenz <b>BF 6 IF f / 12 Stunden</b>
UV 6	<b>BF 1:</b> 2 <b>BF 3,</b> <b>BF1 4</b>	f SK1+2 UK1 a SK1	<b>Fit für das DOSB – Koordination und Leistungen in ausgewählten LA-Disziplinen verbessern</b> Selbstständige Verbesserung der Koordination am Beispiel ausgewählter Disziplinen der LA durch das <b>KAR-Modell incl. Videofeedback</b> <b>DOSB – Sportabzeichen BF 3 IFd –</b> <b>Integriert: Mein Körper – mein BMI – mein Kalorienverbrauch – Körperideale auf dem Prüfstand!</b> Grundumsatz bei unterschiedlichen Tätigkeiten erfahren (Laufen und Radfahren im Wechsel) <b>BF1 IFf (4 Std) - 14 Stunden</b>

Q2-1. Halb- jahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
UV 8 +9	BF 1: 1,2,3	f SK1	<b>Fitness – für jeden was anderes – was ist es für mich? II</b> Der individueller Fitness-Status als Ausgangspunkt zu Überlegungen von persönlichen Zielen und eines angepassten Trainings im <b>gesundheitsorientierten Krafttraining</b> unter besonderer Berücksichtigung von Haltungsschwächen und Haltungsschäden „Das Kreuz mit dem Kreuz – Sport als Hilfe?!“ Präventive Maßnahmen bei Haltungsschwächen bzw. Erkrankungen des Bewegungsapparates <b>BF 1 IF d/ f 10 Stunden</b>
UV 10	BF 6: 3	b	<b>Bewegungstheater:</b> - Pantomime – Jonglage – Akrobatik - Einrad z.B. „Mein Sommernachtstraum“ , „Der Narzisst“ <b>BF 6 IFb 10 Stunden</b>
<b>Q2 – 2. Halbjahr</b>			
UV 11	BF 1: 1,2,3 5	(Zusatz!) f SK1 f MK1, UK1	<b>Fitness – für jeden was anderes – was ist es für mich? III Wir trainieren für ein Ziel! – selbstständige Trainingsplanung und –durchführung; Anmeldung für einen Wettkampf (Lauf oder Triathlon), (z.B. Sparkassenlauf Bottrop, oder Triathlon Gladbeck) Durchführung eines öffentlichen, ausdauerorientierten Wettkampfs BF 1 IF d 10 Stunden</b>  „Prüfungstress? – Kein Thema! Entspannungs- und Dehnübungen zum bewussten Umgang mit Stress-Situationen im Schulalltag und in Prüfungssituationen (auch Kopplung an UV 7,8 und 9 möglich) <b>BF 1 IF f - 6 Stunden</b>

UV 12	BF 6: 2	b MK 2, UK 1	<b>Standardtanz für den Abschlussball</b> – Gesellschaftstänze mit unterschiedlicher Geschlechterperspektive aus verschiedenen Kulturkreisen erlernen: Disco Fox, langsamer Walzer, evtl. weitere Tänze <b>BF6 IFb 10 Stunden</b>
UV 13	BF 6: 2	b MK 2, UK 1	<b>Wir unterrichten unsere Mitschülerinnen und Mitschüler im Standardtanz</b> – Lehren lernen, erworbenes Wissen adäquat und sachgerecht vermitteln <b>BF6IFb 10Stunden</b>

M 3 Formatvorlage Kursprofilbildung GK Qualifikationsphase  
 Kursprofil - Sequenzbildung<sup>1</sup>

BF 7	IF d
BF 1	IF e sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF a/ b/ c/ f

Q1-1. Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
UV 1	BF 7: 1, 2	e MK 1+2 a SK 1, UK 1	<b>Volleyball spielen lernen –mit Kopf und Hand</b> – Teil I: taktische und technische Fertigkeiten aufbauen und Spielstrategien auf das individuelle Spielkönnen anpassen. Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens vergleichend anwenden.  <b>BF 7 IF e /a 14 Stunden</b>
UV 2	BF 5	c Sk 1, Mk 1, UK 1	<b>Abenteuer und Erlebnis</b> - Alternative Nutzung von Sportgeräten. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre wagnisbezogene Handlungskompetenz und lernen insbesondere, herausfordernde sportliche Situationen mithilfe der eigenen Fähigkeiten angemessen zu bewältigen und verschiedene Wagnisse für die Selbstbewährung, auch in Kooperation mit anderen, verantwortungsbewusst zu nutzen.  <b>BF 5 IF c 10 Stunden</b>
UV 3	BF 1: 1,2,3	f SK1, MK1, UK1 d SK1	<b>Fitness – für jeden was anderes – was ist es für mich? I</b> Der individuelle Fitness-Status als Ausgangspunkt zu Überlegungen von persönlichen Zielen und eines angepassten Trainings am Beispiel des Zirkeltrainings  <b>BF 1 IF d/ f 14 Stunden</b>

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

Q1 - 2. Halbjahr			
UV 2	BF 7: 1, 2	e MK 1+2 a SK 1, UK 1	<b>Volleyball spielen lernen –mit Kopf und Hand</b> – Teil II: Vertiefung der taktischen und technischen Fertigkeiten, Spielstrategien auf das individuelle Spielkönnen anpassen sowie Wettkampffregeln durchführen und anwenden. Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens vergleichend anwenden  <b>BF 7 IF e /a 14 Stunden</b>
UV 10	BF 1: 3	f SK1 MK 1 UK 1 b UK 1	<b>Wenn schon "Muckibude" - dann aber richtig</b> Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen. Besuch eines Fitnesscenters/ Erstellen und Präsentieren eines individuellen Trainingsplans.  <b>BF 1 IF f 8 Stunden</b>
UV 8	BF 3 BF 1 4	a SK1	<b>Fit für das DOSB – Koordination und Leistungen in ausgewählten LA-Disziplinen verbessern</b> Selbstständige Verbesserung der Koordination am Beispiel ausgewählter Disziplinen der LA durch das <b>KAR-Modell incl. Videofeedback</b> <b>DOSB – Sportabzeichen</b>  <b>BF 3 IF d 12 Stunden</b>
UV 6	BF 7: 1, 2	d SK 2, UK 1 e MK 2, UK1	<b>Beach-Volleyball – eine sandige Angelegenheit!</b> Koordinative und taktische Änderungen im vgl. zum Zielspiel wahrnehmen und benennen. Planung und Durchführung eines Beach-Volleyball - Turniers  <b>BF 7/ IF d 8 Stunden</b>

Q2-1. Halbjahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
UV 4	BF 7: 1, 2, 4	d UK 1 e SK 1 MK 1+2	<b>Alternative Spiele und Sportspielvarianten Sportarten anderer Kulturen</b> Ein ausgewähltes Spiel, welches in unserem Kulturkreis nicht institutionalisiert ist, analysieren, variieren und durchführen  <b>BF 5 IF a/ c 14 Stunden</b>
UV 9	BF 7: 1, 2	a SK1	<b>Aufschlagen - Schmettern - Blocken</b> - Technisch-kordinativen Fähigkeiten in ausgewählte Bewegungstechniken im Volleyball verbessern und im Wettkampfspiel anwenden (Konzepte zum motorischen Lernen an einem ausgewählten Beispiel erproben und beurteilen;)  <b>BF 7/ IF d 10 Stunden</b>
UV 7	BF 1: 5	f MK1, UK1	<b>„Prüfungstress? – Kein Thema!</b> Entspannungs- und Dehnübungen zum bewussten Umgang mit Stress-Situationen im Schulalltag und in Prüfungssituationen  <b>(Kopplung an UV 5) BF 1 IF f 6 Stunden</b>

Q2 – 2. Halbjahr			
UV 13	BF 7: 1, 2	e SK1 MK 1 MK 2	<b>Spielsysteme im Volleyball</b> Sich im VB-Wettkampf mit seinen individuellen Stärken und Schwächen leistungs- und teamorientiert präsentieren (Möglichkeiten von Spielsystemen unter Berücksichtigung individueller Stärken und Schwächen regelgerecht anwenden; Anwendung der Spielsysteme unter Berücksichtigung individueller Stärken und Schwächen in Technik und Taktik; [non]-verbale Kommunikation im Spiel)  <b>BF 7/ IF d 10 Stunden</b>
UV 1	BF 1: 1,2,4+5	b SK1 UK1	<b>Fitness – für jeden was anderes – was ist es für mich?</b> - Selbstständige Trainingsplanung und -durchführung: Anmeldung für einen Wettkampf (Lauf oder Triathlon) (z.B. sparkassenlauf Bottropoder triathlon Gladbeck)  <b>BF 1 IF d 10 Stunden</b>
UV 1	BF 1: 1, 2, 3	f SK 1 d SK 2 d MK 1+2	<b>Ich hör auf mein Herz – Prinzipien des Ausdauertrainings</b> Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren (Anpassung an Belastung; Arten, Bedeutung, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings: Dauermethode, Wiederholungsmethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode; Trainingsplanung und Steuerung, Selbstständige Entwicklung und Anwendung eines Trainingsprogramms zur Entwicklung einer grundlegenden, gesundheitsorientierten Ausdauer; Trainingsdokumentation).  <b>BF 1 IF d/ f 14 Stunden</b>
UV 11	BF 6: 2	b MK 2, UK 1	<b>Standardtanz für den Abschlussball</b> – Gesellschaftstänze mit unterschiedlicher Geschlechterperspektive aus verschiedenen Kulturkreisen erlernen: Disco Fox, langsamer Walzer, evtl. weitere Tänze  <b>BF 6 IF b 10 Stunden</b>