

Kursprofil - Sequenzbildung¹ (Leistungskurs)

BF _____ 3 _____	IF a	IF d
BF _____ 7 _____	IF b	IF e
	IF c	IF f

Halb- jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²		
	BWK UK	SK/ MK/ UK		Praxis		Theorie
				w	f	Vorgaben 2017
Q1.1 1.UV	3,3	d1,d2	Aufwärmarbeit, Aufwärmen als Trainings- und Wettkampfvorbereitung ca. 12 Stunden		x	
Q1.1 2. UV	3	d	Diff. Ausdauerschulung ca. 12 Stunden	x	x	
Q1.1 3.UV	3, 7	f	Konditionstraining ca. 12 Stunden		x	
Q1.1 4. UV	3, 7	a	Technikschulung profilbildend (VB) ca. 12 Stunden		x	
Q1.2 5. UV	7	e, a	Grundlagen der VB-Taktik ca. 12 Stunden		x	e3.1, e3.2 a2
Q1.2 6. UV	3, 7	f	Speerwurf, Vorbereitung leichtathletischer Dreikampf			(3.2, 3.3)

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

² W = wettkampfbezogen f = fakultativ

			ca. 12 Stunden			
Q1.2 7. UV	7 ?? ?	a	Beach-VB ca. 12 Stunden			1.1
Q1.2 8. UV	3, 7	c, e, b	Schwimmen ca. 10 Stunden			c1.1 e1 b2
Q2						
Q2.1 IF a, c	3.1	a, c	Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt! – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern ca. 10 Stunden	x		A1, a4, a3 c1
Q2.1 9.UV IF d, e	3.2	d,e	„Wo stehe ich eigentlich?“ - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen ca. 6 Stunden	x		D3 e1
Q2.1 10. UV IF f		f	„Gesund durch Sport – krank durch Sport?“ - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen ca. 12 - 14 Stunden			F1, f2
Q2.1 11.UV IF a	3.4	a, b	Flieg, Ufo flieg!! Vom Ultimate-Frisbee zur Diskustechnik (Alternative Sportarten angeknüpft an die Prüfungsbedingungen) ca. 8 Stunden		x	A2, a3 b?
Q2.1 12. UV IF e	7.1	e	Volleyball Taktisch: Vorgezogene 6, Dankeball taktisch eingeübt - Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede innerhalb der festen Teams selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Volleyball organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren ca. 15 - 17 Stunden	x		E1, e2
		b, ...	Freiraum 18-22 Stunden			b

Q2.2 14. UV IF a	3,7	a, b	Die Abiturprüfung rückt immer näher... - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen - verbessern. ca. 12 – 15 Stunden	x		A1-4 b
Q2.2 15. UV IF c		c	Sport und der innere Schweinehund? – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern ca. 12 - 15 Stunden		x	C1, c2
Q2.2 16. UV d	3,7	d	„Training ist aufm´ Platz“ – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen. ca. 15 Stunden	x	x	d1-3