

M 3 Formatvorlagen Kursprofilbildung LK Qualifikationsphase

Kursprofil - Sequenzbildung¹ (Leistungskurs)

BF Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	IF a	IF d
BF Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball	IF b	IF e
	IF c	IF f

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²		
				Praxis		Theorie
	w	f		Vorgaben 2017		
11.1	3	f SK 1, MK 1, UK 1, d UK 1, SK	Wir laufen zur Höchstform auf – Ausdauerndes Laufen und Fitness unter besonderer Berücksichtigung der Gesundheit und ausgewählter sportmotorischer Testverfahren	X		Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer, Aufbau und Funktionsweise des HKL-Systems, Energiebereitstellung, • Kurzfristige Reaktion und langfristige Anpassungerscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems Trainingsplanung und – organisation <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsformen der

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

² W = wettkampfbezogen f = fakultativ

11.1						<p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konditionelle Fähigkeiten <p>Verfahren Leistungsdiagnostik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conconi-Test • Laktatstufentest
	1 + 2	a SK 1+2 MK 1, UK 1	Variabel spielen – Erfolgreich in Abwehr und Angriff - Grundtechniken wiederholen, üben, festigen sowie Erweiterung des technischen Repertoires im Volleyball mithilfe des KAR-Modells		X	<p>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordinative Fähigkeiten nach Hirtz - KAR-Modell <p>Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p>Analysatoren/ Informationskanäle</p> <p>Reiz-Reaktionsschema</p>
	f 2, d 3	f SK 2, MK 1, UK 1, d SK 2	Fit für die Skifahrt – Skigymnastik als Basis für erfolgreiches und sicheres Skilaufen.		X	<p>Kraft, Aufbau und Funktionsweise der Muskulatur</p> <p>Kurzfristige Reaktion und langfristige Anpassungerscheinungen der Muskulatur durch Krafttraining, Krafttrainingsmethoden</p> <p>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer und Kraft

11.2	1+2	c MK 1, SK 1+2, UK 1 b MK 1, SK 1, UK 1	Skifahren wie Maria Riesch – Verbesserung der skifahrerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten (auch) in komplexen Situationen		X	
	1	e MK 1+2 UK 1	Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand: Erworbene technische und taktische Fertigkeiten auf neue Spielanforderungen übertragen (Wir nutzen die Beachvolleyballfelder des Jugendgästehauses während der Skifahrt)	X		
	1 + 3	e SK 1, SK 3 MK 2, UK 1	Als Mannschaft zum Erfolg - Individual- und gruppentaktische Maßnahmen im Volleyball 6 gegen 6	X		<p>Spielvermittlungsmodelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integrative Sportspielvermittlung • Taktik-Spiel-Modell • spielgemäßes Konzept • Genetisches Lernen
	4+5	a/(d) SK 3	Hochsprung = Hochsprung? – Alternative Hochsprungtechniken unter Berücksichtigung der historischen Entwicklung	X		<p>Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phasenstruktur nach Meinel • Funktionelle Bewegungsanalyse (Göhner) • Biomechanische Prinzipien nach Hochmut <p>Gestaltungskriterien: qualitative Bewegungsmerkmale nach Meinel/Schnabel</p>
	1	a SK 2 + 3, MK 1, UK 1	Sehen, Verstehen, Verbessern – Optimierung der technischen Fertigkeiten ausgewählter leichtathletischer Disziplinen (drei aus fünf; Kugelstoßen, Speerwurf, Diskus, Weitsprung, Hürdenlauf) unter besonderer Berücksichtigung der Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	X		<p>Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen),

11.2						<p>methodische Prinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernstufen nach Meinel/Schnabel
2	d SK 2, UK 1 e MK 2, UK 1	Olympia in Wilnsdorf – Planung, Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes unter besonderer Berücksichtigung der Disziplinen Lauf, Sprung und Wurf		X		<p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportarten und sportliche Verhaltensmuster im Hinblick auf gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren • Risikofaktorenmodell • Modell der Salutogenese <p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angst im Sport • Flow-Modell <p>Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (KAR-Modell)
12.1						

12.1	3+4	e UK 1 SK 2	<p>Wir gucken über den großen Teich – Ausgewählte amerikanische Sportspiele durchführen und Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede zu unseren etablierten Sportspielen analysieren.</p>	X	<p>Gestaltung von Spiel- und Gestaltungsgelegenheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln im Sport (Systematik nach Digel)) - Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen <p>Fairness und Aggression im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triebtheoretisches Modell nach Freud und Lorenz • Frustrations-/Aggressionstheorie • Lerntheoretischer Ansatz • Sozialisationstheoretischer Ansatz nach Heidmeyer <p>Motive, Motivation und Sinngebung sportlichen Handelns</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motive im Sport nach Gabler - Leistungsmotivationstheorie (nach Heckhausen)
	2	e MK 1 d UK 1	Taktische Variationen im Volleyball – Erprobung und Reflexion ausgewählter mannschaftstaktischer Spielsysteme in Angriff und Verteidigung	X	<p>Formen der Steuerung und Manipulation im Sport</p> <p>Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport</p>
12.2			Fit für`s Abi - Wiederholung abiturrelevanter Inhalte aller Unterrichtsvor-haben zum Thema Leichtathletik		
			Fit für`s Abi - Wiederholung abiturrelevanter Inhalte aller Unterrichtsvor-haben zum Thema Volleyball		

