

### M 3 Formatvorlagen Kursprofilbildung LK Qualifikationsphase

#### Kursprofil - Sequenzbildung<sup>1</sup> (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 <sup>2</sup>		
	BWK	SK/ MK/ UK		Praxis		Theorie
				w	f	Vorgaben 2017
11.1	3	f SK 1, MK 1, UK 1, d UK 1, SK	<b>Wir laufen zur Höchstform auf</b> – 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"><li>• Ausdauer, Aufbau und Funktionsweise des HKL-Systems, Energiebereitstellung,</li><li>• Kurzfristige Reaktion und langfristige Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems</li></ul> Trainingsplanung und –organisation <ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsformen der</li></ul>

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

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

11.1						<p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionelle Fähigkeiten</li> </ul> <p>Verfahren Leistungsdiagnostik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conconi-Test</li> <li>• Laktatstufentest</li> </ul>
	1 + 2	a SK 1+2 MK 1, UK 1	<b>Variabel spielen – Erfolgreich in Abwehr und Angriff -</b> 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"> <li>- Koordinative Fähigkeiten nach Hirtz</li> <li>- KAR-Modell</li> </ul> <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	<b>Fit für die Skifahrt</b> – Skigymnastik als Basis für erfolgreiches und sicheres Skilaufen.		X	<p>Kraft, Aufbau und Funktionsweise der Muskulatur</p> <p>Kurzfristige Reaktion und langfristige Anpassungserscheinungen der Muskulatur durch Krafttraining, Krafttrainingsmethoden</p> <p>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer und Kraft</li> </ul>

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

11.2						<p>methodische Prinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernstufen nach Meinel/Schnabel</li> </ul>
12.1	2	d SK 2, UK 1 e MK 2, UK 1	<b>Olympia in Wilnsdorf</b> – 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"> <li>• Sportarten und sportliche Verhaltensmuster im Hinblick auf gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren</li> <li>• Risikofaktorenmodell</li> <li>• Modell der Salutogenese</li> </ul> <p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst im Sport</li> <li>• Flow-Modell</li> </ul> <p>Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (KAR-Modell)</li> </ul>

12.1	3+4	e UK 1 SK 2	<b>Wir gucken über den großen Teich</b> – Ausgewählte amerikanische Sportspiele durchführen und Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede zu unseren etablierten Sportspielen analysieren.		X	<p>Gestaltung von Spiel- und Gestaltungsgelegenheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regeln im Sport (Systematik nach Digel))</li> <li>- Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen</li> </ul> <p>Fairness und Aggression im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Triebtheoretisches Modell nach Freud und Lorenz</li> <li>• Frustrations-/Aggressionstheorie</li> <li>• Lerntheoretischer Ansatz</li> <li>• Sozialisationstheoretischer Ansatz nach Heidmeyer</li> </ul> <p>Motive, Motivation und Sinnggebung sportlichen Handelns</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motive im Sport nach Gabler</li> <li>- Leistungsmotivationstheorie (nach Heckhausen)</li> </ul>
	2	e MK 1 d UK 1	<b>Taktische Variationen im Volleyball</b> – 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			<b>Fit für's Abi</b> - Wiederholung abiturrelevanter Inhalte aller Unterrichtsvorhaben zum Thema Leichtathletik			
			<b>Fit für's Abi</b> - Wiederholung abiturrelevanter Inhalte aller Unterrichtsvorhaben zum Thema Volleyball			

