

## Kursprofil BF/SB 3 und BF/SB 7

### Kursprofil - Qualifikationsphase Basketball / Leichtathletik

BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	IF d Leistung
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	IF e Kooperation und Konkurrenz
	sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Vorbereitung:	
				praktische	Prüfungsanforderungen
				<b>w</b>	<b>f</b>
Q 1.1.1	<b>BWK 7.1</b>	<b>If e SK1</b> <b>IF d SK1</b>	<p><b>BF 7 BB</b> Grundlegende Entscheidungen und Handlungsmuster im BB-Spiel 3 : 3 mit- und gegeneinander, festigen sowie die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erproben, erläutern und beurteilen</p> <p>(Individualtaktisch-kognitive und technisch-koordinative Handlungsmuster und Entscheidungen; Zielsetzungen im Mit- und Gegeneinander; Rollen, Grundregeln; Gelingensfaktoren im BB-Spiel: Handlungssteuerung im BB: Denkprozesse zur Handlungssteuerung; Bedeutung der visuellen Wahrnehmung im Basketball – Anforderungen an die Raum- und Bewegungswahrnehmung im BB)</p>	w	f
Q 1.1.2	<b>BWK 1.1</b> <b>BWK 1.2</b> <b>BWK 1.3</b>	<b>IF f SK 1</b> <b>IF d SK 2</b> <b>IF d MK 1</b> <b>IF d MK 2</b>	<p><b>BF 1</b> Seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen erfassen und langfristig verbessern – Trainingsformen der Ausdauer unterscheiden können und zielgerichtet auf ein langfristiges Ziel ausgerichtet trainieren</p> <p>(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 mittels Lauftagebuch und Lauf-Apps, schriftliche Leistungsüberprüfung)</p>	w	
Q 1.2.1	<b>BWK 7.1</b> <b>BWK 7.3</b> <b>BWK 1.1</b>	<b>IF d SK 1</b> <b>IF d SK 2</b> <b>IF a MK 1</b> <b>IF d MK 2</b> <b>IF d UK 1</b>	<p><b>BF 7/1</b> Das konditionelle Anforderungsprofil im Basketball kennenlernen und zielgerichtet durch geeignete einfache und komplexe Trainings- und Spielformen verbessern.</p> <p>(Erweiterung Trainingslehre: Kraft-, Schnelligkeits- und Koordinationstraining; einfache und komplexe Spielformen in ihrer Bedeutung für ein erfolgreiches Basketballspiel planen und durchführen, und an Trainingsanforderungen anpassen: KAR-Modell von Neumeier – Informationsanforderungen und Druckbedingungen situativ verändern; Vorbereitung der gruppentaktischen Maßnahmen)</p>	w	f

Q 1.2.2 parallel zum UV Q 1.2.3 und außerunterrichtli ch	BWK 1.1 BWK 1.4	IF f SK 1	<b>BF 1</b> Kenntnisse über unterschiedliche Dehnmethoden unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung sowie über funktionales bewegungsfeldspezifisches Muskeltraining unter Berücksichtigung der Vermeidung muskulärer Dysbalancen vertiefen und anwenden  (statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching; Fitnessstraining zum Training der basketballspezifischen konditionellen Anforderungen)		f
Q 1.2.3	BWK 7.2 BWK 7.3	IF a SK 1 IF e MK 1	<b>BF 7</b> Individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch- kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten in komplexen Spielformen sowie im Spiel 6:6 festigen und erweitern (Formen des Denkens im BB: operatives-, strategisches- und intuitives Denken; Wissen und Kenntnisse als Basis der Denkopoperationen; Entscheiden und Handeln als Faktoren der Spielleistung; KAR-Modell – Druckbedingungen in Kombination mit visueller Wahrnehmung; lerntheoretische Aspekte der Technikschiulung im BB; Vertiefung und Erweiterung der Systeme im Zuspield und Angriffskonzepte; Abwehrsysteme)	w	f
Q 2.1.1	BF/SB 3 BWK 1	IF d MK 2 IF d SK 1 IF a SK 1	<b>Übung schafft die Grundlage</b> – Mediengestützte Bewegungsanalyse ausgewählter leichtathletischer Disziplinen aus Lauf, Sprung und Wurf mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung als Grundlage für den leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation.  <i>Verschiedenen Lernmethoden (differenziell/klassisch) beschreiben und vergleichen; Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen, Fremdeinschätzung/Selbsteinschätzung; Lernprotokoll und Lernpartner; Belastungsnormative</i>	x	x
Q 2.1.2	BWK 7.2	IF a SK 1	<b>BF 7</b> Technisch-koordinativen Fähigkeiten in ausgewählte Bewegungstechniken im Basketball verbessern und im Wettkampfspiel anwenden (Konzepte zum motorischen Lernen an einem ausgewählten Beispiel erproben und beurteilen)	w	f
Q 2.2.1	BWK 7.1 BWK 7.2	IF e SK 1 IF e MK 1 IF e MK 2	<b>BF 7</b> Sich im BB-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)	w	f

Optional

Q 2.1.2 parallel zum UV Q 2.2.2	BWK 1.5	IF c SK 1	<b>BF 1</b> Sich auf Prüfungssituationen zielgerichtet vorbereiten und Entspannungstechniken situationsangemessen anwenden (Handlungssteuerung; psycho-physische Indikatoren bei Stress; Stressbewältigungsstrategien) <b>habe da ein nettes UV zum Yoga →Stefan</b>		f
---------------------------------------	---------	-----------	---	--	---

BW K	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BW K 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</li> <li>- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> <li>- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</li> <li>- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, BWK 1.1</li> <li>• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, BWK 1.2</li> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden, BWK 1.3</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden, BWK 1.4</li> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen, BWK 1.5</li> </ul>
BW K 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaftsspiele (Basketball)</li> <li>- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Streetball)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschaftsspiel (Basketball) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, BWK 7.1</li> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen, BWK 7.2</li> <li>• selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, BWK 7.3</li> </ul>
IF	Inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
IF a	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</li> <li>- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> <li>- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen</li> <li>- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, (SK a.1)</li> <li>• grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, (SK a.2)</li> <li>• grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern, (SK a.3)</li> <li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden, (MK a.1)</li> <li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen, (UK a.1)</li> </ul>
IF d	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsplanung und -organisation</li> <li>- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</li> <li>- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, (SK d 1)</li> <li>• physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, (IF s SK 2)</li> <li>• die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), (IF d MK 1)</li> <li>• (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen, (IF d MK 2)</li> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen, (IF d UK 1)</li> </ul>
IF b	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestaltungskriterien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern, IFb SK 1</li> <li>• Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen, IFb UK 1</li> </ul>
IF c	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handl.-Steuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern, IFc SK1</li> </ul>
IF e	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, Ife SK 1</li> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, Ife MK 1</li> </ul>
IF f	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, IF f SK 1</li> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen, IF f UK 1</li> </ul>