

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 fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Vorbereitung: praktische Prüfungsanforderungen	
				w	f
Q 1.1.1	BWK 7.1	IF e SK1 IF d SK1	<p>BF 7 BB 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>(Individuالتaktisch-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	BWK 1.1 BWK 1.2 BWK 1.3	IF f SK 1 IF d SK 2 IF d MK 1 IF d MK 2	<p>BF 1 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	BWK 7.1 BWK 7.3 BWK 1.1	IF d SK 1 IF d SK 2 IF a MK 1 IF d MK 2 IF d UK 1	<p>BF 7/1 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	BF 1 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	BF 7 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 Spilleistung; KAR-Modell – Druckbedingungen in Kombination mit visueller Wahrnehmung; lerntheoretische Aspekte der Techniks Schulung im BB; Vertiefung und Erweiterung der Systeme im Zuspiel 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 IF b SK1, MK1, UK1	Übung schafft die Grundlage – 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	BF 7 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	BF 7 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	BF 1 Sich auf Prüfungssituationen zielgerichtet vorbereiten und Entspannungstechniken situationsangemessen anwenden (Handlungssteuerung; psycho-physische Indikatoren bei Stress; Stressbewältigungsstrategien) habe da ein nettes UV zum Yoga !Stefan		f
---------------------------------------	---------	-----------	---	--	---

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