

## Kursprofilbildung GK Qualifikationshase

### Kursprofil - Sequenzbildung<sup>1</sup>

BF Spielen in und mit Regelstrukturen	IF e – Kooperation und Konkurrenz
BF Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	IF f - Gesundheit
sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF <u>  </u> / <u>  </u> / <u>  </u> / <u>  </u>	

Halb- jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungs- anforderungen <sup>2</sup>	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1-1			<b>Ich trainiere planvoll meine Ausdauer</b> – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung der aeroben Ausdauer. [ca. 15 – 18 Stunden]		
Q1-1			<b>Ich sehe was, was du nicht siehst</b> – Verbesserung grundlegender technischer Fertigkeiten für das Basketballspiel (Korbwurf, Dribbling, Korbleger) unter dem Aspekt der selbstständigen partnerschaftlichen Beobachtung und Korrektur. (ca. 9 - 12 Stunden)		
Q1-1			<b>Mädchen und Jungen können gemeinsam erfolgreich Futsal spielen - Als koedukative Mannschaft zum Erfolg</b> – Kooperative Erarbeitung von geeigneten Futsal-Spielformen zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit im Hinblick auf koedukative Lerngruppen. [ca. 9 – 12 Stunden]		
Q1-1			<b>Trainieren wie die Weltmeister</b> – Auf den Spuren von Jogis Jungs mit der Erprobung und trainingswissenschaftlichen Analyse des Athletiktrainings vom Fitnesstrainer der deutschen Fußballnationalmannschaft Mark Verstegen. [ca. 6 - 9 Stunden]		
Q1-1			<b>Freiraum</b> [ca. 6 – 9 Stunden]		

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

<sup>2</sup> w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

Q1-2			<p><b>Wir verbessern unsere Spielfähigkeit im Kleinfeld-Basketball</b> – Erweiterung der individual- und gruppentaktischen Handlungsmöglichkeiten im Spiel 3:3 (z.B. Block &amp; Abrollen, Give-and-go, Backdoor, Ausboxen, Switch) zur Verbesserung der Spielfähigkeit in Angriff und Abwehr auf dem Kleinfeld.</p> <p>[ca. 12 – 15 Stunden]</p>		
Q1-2			<p><b>Zu Musik geht alles leichter - Ich werde zum Aerobic-Instruktor</b> - Gestaltung einer Stepp-Aerobic-Choreographie zur selbstständig konzipierten Anleitung der Mitschüler zum Training von Ausdauer und Koordination.</p> <p>[ca. 9 – 12 Stunden]</p>		
Q1-2			<p><b>Ballsport als Freizeiterlebnis</b> – Vergleich der großen Outdoor-Ballsportvarianten Streetball, Streetsoccer und Beachvolleyball unter dem Gesichtspunkt konditioneller, technischer und/oder taktischer Anforderungen an den Sportler.</p> <p>[ca. 12 - 15 Stunden]</p>		
Q1-2			<p><b>Freiraum</b> [ca. 9 – 12 Stunden]</p>		
Q2-1			<p><b>Tour de Ruhr - Mit dem Fahrrad sportlich auf den Spuren der Ruhrkultur</b> – Leichter kann man die Erkundung der heimischen Kultur nicht mit dem Training der Ausdauer verbinden.</p> <p>[ca. 9 - 12 Stunden]</p>		
Q2-1			<p><b>Alles Fußball, oder was?</b> – Vergleich von Fußballvarianten aus verschiedenen Kulturen (Futsal, (Hallen-)fußball, Sepak Takraw, (Flag-)Football, Rugby) im Hinblick auf die Unterschiedlichkeit der Spielstruktur, bedingt durch den historisch-soziokulturellen Hintergrund, differentes Regelwerk und ungleiches Ballmaterial.</p> <p>[ca. 9 – 12 Stunden]</p>		
Q2-1			<p><b>Mein Zuhause wird zum Fitnessstudio</b> – Entwicklung eines Konzepts zur ganzheitlichen Körperkräftigung mit gewöhnlichen Alltagsgeräten oder ganz ohne Hilfsmittel im Hinblick auf die Anwendbarkeit im Alltag.</p> <p>[ca. 6-9 Stunden]</p>		
Q2-1			<p><b>Wen soll ich decken, den Raum oder den Gegenspieler?</b> – Analyse der Vor- und Nachteile von Raum- und Manndeckung im Basketball zur Erweiterung individual- und mannschaftstaktischer Strategien und Entwicklung von kleineren Spielzügen zur Ausnutzung der Schwächen der unterschiedlichen Defensivsysteme.</p> <p>[ca. 9 – 12 Stunden]</p>		
Q2-1			<p><b>Freiraum</b> [ca. 6 – 9 Stunden]</p>		

Q2-2			<p><b>Mens sana in corpore sano - In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist</b> – Wie ich durch richtige Ernährung, gezielte Funktionsgymnastik und Entspannungsübungen fit für das Abitur werde.</p> <p>[ca. 9 - 12 Stunden]</p>		
Q2-2			<p><b>Wir gestalten ein Futsal- oder Basketballturnier für unsere Schule</b> – Selbstständige Planung, Organisation und Durchführung eines Futsal-oder Basketballturniers (z.B. Abiturjahrgangsturnier, Lehrer-Schüler-Turnier, Jahrgangsstufenturnier im Rahmen der Sport- und Spielwoche).</p> <p>[ca. 9 - 12 Stunden]</p>		