

## Kursprofilbildung GK Qualifikationshase

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

BF Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	IF b - Bewegungsgestaltung
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>	

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <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>Elvis lebt!</b> – Grundschrte und Figuren des Rock & Roll erarbeiten und eine kriteriengeleitete Gruppenchoreographie entwickeln und präsentieren		
Q1-1			<b>Stepaerobics</b> – Knoten im Körper und Schweißtropfen: Schulung der koordinativen und konditionellen Leistungsfähigkeit		
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			„ <b>Body-Stomp</b> : Erzeugen verschiedener Rhythmen mit dem Körper und Alltagsgegenständen und Verbinden dieser zu einer Choreografie		
Q1-2			<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. [ca. 9 – 12 Stunden]		
Q1-2			„ <b>Ball, Seil, Band &amp; Co</b> : Sammeln von Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Handgeräten; Nachtanzen vorgegebener Übungen sowie Erarbeiten einer eigenen Kür im Bereich der Rhythmischen Sportgymnastik		
Q1-2			<b>Freiraum</b> [ca. 9 – 12 Stunden]		
Q2-1			<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. [ca. 9 - 12 Stunden]		
Q2-1			„ <b>Tanzen wie die Stars</b> : Erweitern und Abwandeln einer Hiphop-Basischoreografie mit hiphop-typischen Elementen auf der Grundlage tänzerischer Gestaltungskriterien“		
Q2-1			<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. [ca. 6-9 Stunden]		
Q2-1			<b>Freiraum</b> [ca. 6 – 9 Stunden]		
Q2-2			<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. [ca. 9 - 12 Stunden]		
Q2-2			<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). [ca. 9 - 12 Stunden]		

