

Kursprofil - Sequenzbildung (Leistungskurs)

Friedrich-Leopold-Woeste-Gymnasium Hemer, Abitur 2022

| | |
|---|--|
| BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele - Volleyball BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik | IF a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen IF b: Bewegungsgestaltung IF c: Wagnis und Verantwortung IF d: Leistung IF e: Kooperation und Konkurrenz IF f: Gesundheit |
|---|--|

| Halb-jahr | Bezug zu den Kompetenzen | | Themen der einzelnen UV Gegenstände | Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen | | | Zentrale Klausur |
|---|--------------------------|----------------------|---|--|-----------------|--|----------------------|
| | | | | Theorie | Praxis w f | | Abitur-vorgaben 2022 |
| Q1.1 UV 1 (d, f) | BWK | 3.3, 4.2, 7.1 | Funktional gesundheitsorientierte Erwärmung mittels koordinativer Übungen (z.B.: Lauf-ABC) zur Vorbereitung auf Ausdauerbelastungen (u.a. 5000m Lauf) sowie Sportarten (VB 6:6) unter besonderer Berücksichtigung der kurzzeitigen Anpassungserscheinungen des menschlichen Organismus. | Inhaltsfeld d – Leistung <i>Trainingsplanung und –organisation</i> • konditionelle Fähigkeiten <i>Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung</i> • Ausdauer und Kraftbereich: Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislaufsystems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen</i> • Kurzfristige Reaktionen und langfristige Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur Inhaltsfeld f – Gesundheit | 5000 m Lauf | | d1, d2, d3, f2 |
| | SK | d1, d2, f1, f2, (a2) | | | | | |
| | MK | d1, d2, f1, (a1, c1) | | | VB 6:6 | | |
| | UK | d1, f1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|----------------------|---|--|-------------|--|------------------|
| | | | | <i>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</i> • Zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/ anaeroben Ausdauer | | | |
| Q1.1 UV 2 (d, f) | BWK | 3.3, 4.2 | <i>Leichtathletik / Schwimmen</i> Die individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit testen (u.a. 5000m Lauf, Geländelauf, 800m Schwimmen) und einschätzen sowie Trainingsprinzipien, -methoden und -formen der Ausdauer zielgerichtet zur Planung und Organisation eines gesundheitsorientierten Langzeitausdauertrainings nutzen. | Inhaltsfeld d – Leistung <i>Trainingsplanung und -organisation</i> • Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsformen der Ausdauer (<i>Dauermethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode</i>) • konditionelle Fähigkeiten <i>Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung</i> • Ausdauer- und Kraftbereich: Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislaufsystems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen</i> • Kurzfristige Reaktionen und langfristige Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur <i>Verfahren zur Leistungsdiagnostik</i> • Laktatstufentest (<i>Vergleich Beepetest, Conconi-Test, Coopertest</i>) Inhaltsfeld f – Gesundheit <i>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</i> • Zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/ anaeroben Ausdauer | 5000 m Lauf | | d1, d2, d4, f2 |
| | SK | d1, d2, f1, f2, | | | | | |
| | MK | d1, d2, f1, (e1, a1) | | | | | |
| | UK | d1, f1, (a1) | | | | | |
| Q1.1 UV 3 (d, e, f) | BWK | 3.1, 3.2 | Aufbau und Arbeitsweise der Skelettmuskulatur und deren Anpassung an sportliches Training (theoretisches UV) | Inhaltsfeld d – Leistung <i>Trainingsplanung und -organisation</i> • Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsformen der Kraft • Konditionelle Fähigkeiten: Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung (<i>Muskelbündel, Muskelphaser</i>) • Ausdauer und Kraftbereich: Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislaufsystems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (Titin, Aktin, Myosin, Nerv-</i> | 800 m Schw. | | d1, d3, (e4, f4) |
| | SK | f1, f2, d1, d2 | | | | | |
| | MK | F1, d1, d2, e1 | | | | | |
| | UK | f1, e1, d1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|----------------|--|---|-----|---|----------------|
| | | | | <p><i>Reizleitung, Motorische Endplatte, Aktionspotential, Alles-oder-Nichts-Gesetz</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kurzfristige Reaktionen und langfristige Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur <p>Inhaltsfeld e – Kooperation und Konkurrenz <i>Formen der Steuerung und Manipulation im Sport</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gründe des Dopings (sportstrukturelle und individuelle) • Anti-Doping-Initiativen im Sport <p>Inhaltsfeld f – Gesundheit <i>Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistung- und Freizeitsport</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopingmaßnahmen in Ausdauer- und Kraftsportarten | | | |
| Q1.2 UV4 (a, b, e) | BWK | 7.1, 7.2, 7.3 | Erarbeitung des Zusammenhangs von Aufbau und Ablauf bei Bewegungen unter besonderer Berücksichtigung der Wiederholung der Grundtechniken im Volleyball und Badminton. | <p>Inhaltsfeld a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen <i>Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen, methodische Prinzipien) <p><i>Zusammenhang von Struktur und Funktion</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • funktionelle Bewegungsanalyse (nach Göhner) • biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) <p><i>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Fähigkeiten (nach Hirtz) <p>Inhaltsfeld b – Bewegungsgestaltung <i>Improvisation und Variation von Bewegung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • KAR-Modell: Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen | 6:6 | Technik-schulung (Pritschen, Baggern, Angabe) 3 mit 3 4:4 | a1, b2 |
| | SK | a1, a3, e1 | | | | | |
| | MK | b1, e1, e2, a1 | | | | | |
| | UK | a1, d1 | | | | | |
| Q1.2 UV5 (e, a, d) | BWK | 7.1, 7.2, 7.3 | Verbesserung und Reflexion der grundlegenden individuellen und gruppentaktischen Spielfähigkeit beim Volleyballspiel unter besonderer Berücksichtigung des Taktik-Spiel-Modells. | <p>Inhaltsfeld e – Kooperation und Konkurrenz <i>Spielvermittlungsmodelle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktik-Spiel-Modell <p><i>Fairness und Aggression im Sport</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Frustrations- Aggressionstheorie, Lerntheoretischer Ansatz, Sozialisationstheoretischer Ansatz (nach Heit- | 6:6 | Power VB 2:2 | e2, e3, a1, d3 |
| | SK | a1, e1, d1 | | | | | |
| | MK | a1, e1, | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------------|---|--|-------------|-------------|--------------------------|
| | | e2 | | meyer) Inhaltsfeld a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen <i>Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens</i> • Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen, methodische Prinzipien) • Lernstufen nach Meinel/ Schnabel Inhaltsfeld d – Leistung <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen</i> • Spielformen zur Leistungsförderung: Power-Volleyball, 2:2, 3:3, 6:6 | | 3:3 | |
| Q1.2 UV 6 (a, b, d) | BWK | 3.1, 3.2, 3.4, 3.5 | Leichtathletische Disziplinen hinsichtlich funktionaler Struktur und biomechanischem Aufbau analysieren sowie exemplarisch die möglichen Bewegungsabläufe des Sprungs (hoch oder weit) und des Kugelstoßens (Speerwurfs) methodisch aufbereitet trainieren sowie individuelle Leistungen und Lernwege beobachten, protokollieren, vergleichen und beurteilen. | Inhaltsfeld a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen <i>Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens</i> • Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen, methodische Prinzipien) <i>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</i> • Analysatoren/ Informationskanäle <i>Zusammenhang von Struktur und Funktion</i> • funktionelle Bewegungsanalyse (nach Göhner) • biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) <i>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</i> • koordinative Fähigkeiten (nach Hirtz) Inhaltsfeld b – Bewegungsgestaltung <i>Improvisation und Variation von Bewegung</i> • qualitative Bewegungsmerkmale (nach Meinel/Schnabel) Inhaltsfeld d – Leistung <i>Verfahren zur Leistungsdiagnostik</i> | Hochsprung | Hochsprung | a1, a2, a3, a4 |
| | SK | a1, a2, a3, d1 | | | Weitsprung | Weitsprung | |
| | MK | a1, e1, d1, d2 | | | Kugelstoßen | Kugelstoßen | |
| | UK | a1, d1 | | | Speerwurf | Speerwurf | |
| Q2.1 UV 7 | BWK | 4.1, 4.2 | Die Vielfalt der Motive, Motivationen und Sinngebungen für alltägliches Handeln – im Besonderen für sportliche Handlungen – | Inhaltsfeld c – Wagnis und Verantwortung <i>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</i> | 800 | Wasser | c1, c2, b2, f1, (b1, f3) |
| | SK | c1, c2, b1, f1, | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|------------------------|--|--|---|---|------------|
| (c, b, f) | | f2, a3 | erprobend am Beispiel des mannigfaltigen Schwimmsports (Tauchen, Wasserspringen, Rettungsschwimmen...) erleben, reflektieren und erklären. | <ul style="list-style-type: none"> • Angst und Stress im Sport <i>Motive, Motivation und Sinnggebung sportlichen Handelns</i> • Motive im Sport (nach Gabler) • Leistungsmotivationstheorie (nach Heckhausen) • Flow-Konzept (nach Csikszentmihalyi) • Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit (KAR-Modell nach Neumaier) Inhaltsfeld b – Bewegungsgestaltung <i>Improvisation und Variation von Bewegung</i> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (KAR-Modell) <i>Gestaltungskriterien</i> | m | rin- gen | |
| | MK | c1, b1, a1, f1 | | | | | |
| | UK | c1, b1, d1, f1, a1 | | | | | |
| Q2.1 UV 8 (d, a, b) | BWK | 3.1, 3.2 | Erprobung und Analyse (Beobachtungsbögen) möglicher Dreikampfdisziplinen vor dem Hintergrund der Wahrnehmung und Erfassung des eigenen Leistungsvermögens und -standes hinsichtlich notwendiger konditioneller und koordinativer Anforderungen sowie Realisierung entsprechender individueller Trainingseinheiten. | Inhaltsfeld d – Leistung <i>Trainingsplanung und -organisation</i> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsformen im Ausdauer- und Kraftbereich • konditionelle Fähigkeiten Inhaltsfeld a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen <i>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</i> <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Fähigkeiten (nach Hirtz) <i>Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens</i> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen, methodische Prinzipien) • Lernstufen (nach Meinel/Schnabel) | Disziplinen des Dreikampfs 100 m, Diskus-, Speerwurf; Weit- | Technikschulung in den möglichen Dreik- | d1, a1, a3 |
| | SK | d1, d2, a1, a2, a3, f1 | | | | | |
| | MK | d1, d2, f1, a1, e1 | | | | | |
| | UK | a1, d1, e1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|---------------|---|---|-------------|---|----------------|
| | | | | <p><i>Zusammenhang von Struktur und Funktion</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • funktionelle Bewegungsanalyse (nach Göhner) • biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) <p>Inhaltsfeld b – Bewegungsgestaltung</p> <p><i>Improvisation und Variation von Bewegung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • qualitative Bewegungsmerkmale (nach Meinel/Schnabel) | Hochsprungs | kampfdisziplin | |
| <p>Q2.1</p> <p>UV 9</p> <p>(a, e)</p> | BWK | 7.1, 7.2, 7.3 | <p>Verbesserung und Erweiterung des badminton- und volleyballspezifischen Technik- und Taktikrepertoires (individuell- und gruppentaktisch) unter besonderer Berücksichtigung der verschiedenen Spielvermittlungsmodelle sowie vor dem Hintergrund der Wahrnehmung des Bewegungsverhaltens des Mit- und Gegenspielers bei Angriff, Block und Abwehr (z.B. Stellungsspiel mit/ ohne Ball).</p> | <p>Inhaltsfeld e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p><i>Spielvermittlungsmodelle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktik-Spiel-Modell (nach Griffin, Mitchell, Oslin) • Genetisches Lernen und Lehren in den Sportspielen (nach Loibl) • Spielgemäßes Konzept (nach Dietrich) <p>Inhaltsfeld a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><i>Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen, methodische Prinzipien) • Lernstufen nach Meinel/Schnabel <p><i>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Analysatoren/Informationskanäle <p><i>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Fähigkeiten (nach Hirtz) <p><i>Zusammenhang von Struktur und Funktion</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • funktionelle Bewegungsanalyse (nach Göhner) • biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) | 6:6 | <p>Technikschulung Angabe von oben, Angriff, Block</p> <p>2:2 4:4</p> | e3, a1, a2, a3 |
| | SK | e1, a1, a2 | | | | | |
| | MK | a1, e1 | | | | | |
| | UK | a1, e1, | | | | | |
| <p>Q2.2</p> <p>UV 10</p> <p>(e)</p> | BWK | 7.1, 7.4 | <p>Erarbeitung, Durchführung und Anpassung der American Football Variante „Flag-Football“ als Beispiel eines Sportspiels des anglo-amerikanischen Kulturkreises vor dem Hintergrund Digels Regelsystematik (IOWA) „initiiieren, „organisieren,</p> | <p>Inhaltsfeld e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p><i>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln im Sport (Systematik nach Digel) • Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen <p><i>Spielvermittlungsmodelle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative Sportspielvermittlung • Genetisches Lernen und Lehren in den Sportspielen | 5:5 | e1, e3 | |
| | SK | e1, d1 | | | | | |
| | MK | e2 | | | | | |
| | UK | e1, d1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|------------------------------|--|---|--|--|--------|
| | | | „weiterentwickeln und „aufrechterhalten.“ | (nach Loibl) | | | |
| Q2.2 UV 11 (a, d) | BWK | 3, 7 | Soll-/ Istwert-Analyse mit dem Ziel der Leistungsmaximierung und -stabilisierung prüfungsrelevanter Techniken im Volleyball und in den abiturrelevanten leichtathletischen Disziplinen unter Berücksichtigung einer gruppenbasierten Auswertung von Beobachtungsbögen, Bild- und Videomaterial, sowie die Entwicklung adressatengerechter Konsequenzen für das individuelle Techniktraining. | Inhaltsfeld a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen <i>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</i> •Analysatoren/Informationskanäle <i>Zusammenhang von Struktur und Bewegungen; biomechanische Grundlagen</i> •Funktionale Bewegungsanalyse (nach Göhner) | | | a2, a3 |
| | SK | a1, a3, d1, e1, f1, f2 | | | | | |
| | MK | a1, d1, d2, e1, e2, f1 | | | | | |
| | UK | d2 | | | | | |