**Kursprofil - Sequenzbildung[[1]](#footnote-2)**

|  |  |
| --- | --- |
| BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Volleyball | IF **f** Gesundheit +  **d** Leistung  IF **e** Kooperation und Konkurrenz  sowie alle **fettgedruckten** KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c(/d) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Halb-jahr** | **Bezug zu den KE**  BWK SK/ MK/ UK | | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben** (Gegenstände) | Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen  w **f** | |
| Q 1.1 | BF/SB 7  BWK 7.1 | e SK 1  e Mk 1 | Mannschaftsspiel - Volleyball  technisch-koordinativen Fertigkeiten (Aufschlag von unten, unteres „Baggern“ und oberes „Pritschen“ Zuspiel), taktisch-kognitive Fähigkeiten (Positionen, Rotation, Absprachen, Regeln) wiederaufnehmen und festigen |  | x |
| Q 1.1 | BF/SB 1  BWK 1.2 | d SK 1  d MK1+2  f SK2  f MK1 | Lang, weit und gesund – sich gesundheitsorientiert im Bereich der aeroben Langzeitausdauer (mind. 30 Minuten) belasten | x |  |
| Q 1.1 | BF/SB 1  BWK 1.3+1.4+  1.6 | f SK 1+2  f MK 1  f UK 1 | Fit durch starke Muskeln und Beweglichkeit – ganzheitliche Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für das individuelle Training nutzen. |  | x |
| Q 1.1 | BF/SB 7  BWK 7.1 | e SK 1  e MK 1+2  e UK 1 | Mannschaftsspiel - Volleyball  technisch-koordinative Fertigkeiten zum Angriff und zur Verteidigung, ggf. Angabe von oben und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektieren und anwenden wie das einfache Spielsystem Steller 3 | x |  |
| Q 1.2 | BF/SB 1  BWK 1.3 (+1.4) | d MK1  d SK 1+2  f SK1  f MK1  f UK1 | “Muckibude” Sporthalle – gezielter Einsatz in der Sporthalle vorhandener Geräte zur ganzheitlichen Körperkräftigung individuell angewandt und durch Beweglichkeitstraining abgerundet | x |  |
| Q 1.2 | BF/SB 1 BWK 1.1 | f SK 2  f MK 1  b SK 1  b UK 1 | Planung und Durchführung verschiedener Formen der Fitnessgymnastik (Step Aerobic, Rope Skipping, usw.) unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) |  | x |
| Q 1.2 | BF/SB 7  BWK 7.4 | e SK 1  e Mk 1 | Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Beach Volleyball) **oder** Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball) |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Volleyball | IF **f** Gesundheit +  **d** Leistung  IF **e** Kooperation und Konkurrenz  sowie alle **fettgedruckten** KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c(/d) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Halb-jahr** | **Bezug zu den KE**  BWK SK/ MK/ UK | | | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben** (Gegenstände) | Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen  w **f** | |
| Q 1.2 | BF/SB 7  BWK 7.1 + 7.3 | | d MK 1  d MK 2 | Spielen macht den Meister - Training von volleyballspezifischen Anforderungen mit Schwerpunkt Aufbau von Spielzügen zum optimalen Angriff |  | x |
| Q 2.1 | BF/SB 1 BWK 1.5 | | f MK 1 | No stress please! Stress und Anspannung effektiv lösen, bzw. vorbeugen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen |  | x |
| Q 2.1 | BF/SB 7  BWK 7.2 | e Mk 2  f Sk1  f UK1 | | Mannschaftsspiel - Volleyball  die bisher erlernten technisch-koordinativen Fertigkeiten verbessern, Spielsystem einführen. | x |  |
| Q 2.2 | BF/SB 7  BWK 7.2 | e Mk 2  f Sk1  f UK1 | | Mannschaftsspiel - Volleyball  Ein Turnier planen und durchführen – aber natürlich auch selbst daran teilnehmen | x | x |
| Q 2.2 | BF/SB 1 BWK 1.1 | | f SK 2  f MK 1  b UK1 | Trends der Fitnessgymnastik zur Freude am lebenslangen Sporttreiben – im Sinne der Langzeitausdauer Belastung nach individuellen Bedürfnissen z.B. in einer Endlosschleife angepasst ausführen. Oberstes Ziel: Freude für diese Art des Ausdauertrainings erläutern und bewerten | x |  |

1. Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben. [↑](#footnote-ref-2)