

Kursprofil - Sequenz¹

Schule: Max-Planck-Gymnasium, Gelsenkirchen

Kurs: LK GK (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Lehrkraft _____

| | |
|--|--|
| <p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Basketball)</p> | <p>IF d Leistung</p> <p>IF e Kooperation und Konkurrenz</p> <p>sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/f</p> |
|--|--|

| Halbjahr | Bezug zu den KE | | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben | Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen | |
|----------|--------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| | BWK | SK/MK/UK | | w | f |
| Q 1.1. | BF/SB 3 BWK 1 | IF a SK 1 IF d UK 1 IF f MK 1 | Höher, schneller, weiter – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen – Lauf, Sprung, Wurf/Stoß - unter disziplinspezifischen Wettkampffregeln erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten | 100m-Lauf, 800m-Lauf/ 1500m-Lauf, Kugelstoß, Weitsprung | 100m-Start, Kugelstoß, Weitsprung |
| | BF/SB 7 BWK 1 | IF e SK 1 IF e MK 2 | David gegen Goliath – Größennachteile ausgleichen und Überzahl schaffen durch Verbesserung der technisch-koordinativen Fertigkeit des Hakenwurfs und der taktisch-koordinativen Fähigkeit, den Block auf verschiedenen Centerpositionen im regelgeleiteten Spiel 5:5 sowie einfachen und komplexen Spielformen im Basketball zu nutzen | Wettkampfspiel 5:5 mit verschiedenen Postvarianten | Hakenwurf, Block und Gegenblock mit High-Post oder Low-Post |
| | BF/SB 6 BWK 2 | IF b SK 1 IF b UK 1 | „M-P-Globetrotters – Basketball mal anders“ - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie mit dem Basketball in der Gruppe unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen | | |

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

| Halbjahr | Bezug zu den KE BWK SK/MK/UK | | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben | Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen w f | |
|----------|--|---|---|---|---|
| Q 1.2 | BF/SB 3 BWK 5 | IF a SK 2, 3 IF a UK 1 | War Straddle ein Flop? - Analyse, Durchführung und vergleichende Beurteilung der historischen Technik Straddle und der modernen Technik Flop im Hochsprung | Hochsprung | Hochsprung |
| | BF/SB 7 BWK 2 | IF e SK 1 IF e MK 2 | „Let's go defence, let's go“ – Durchführung von taktischen Strategien der Mann-Mann- und Ball-Raum-Verteidigung unter Beachtung der Abwehrgrundstellung (GRAN) zur Verbesserung des taktisch differenzierten Wettkampfverhaltens im Basketballspiel 5:5 sowie in einfachen und komplexen Spielsituationen | Wettkampfspiel 5:5 mit verschiedenen Verteidigungsvarianten | GRAN-Technik, Point-and-Push, Mann-Mann-Verteidigung, Ball-Raum-Verteidigung |
| | BF/SB 3 BWK 3 | IF f SK 1 IF f MK 1 IF d MK1,2 IF d UK 1 | Mit Ausdauer zur Ausdauer – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans für die Durchführung eines 5000-m-Laufs unter Berücksichtigung der Kenntnisse von Trainingsprozessen bei verschiedenen Formen ausdauernden Laufens [Theorie: Vorbereitung auf Q2.1] | 5000m-Lauf | |
| | BF/SB 3 BWK 4 | IF c SK 1 IF c MK 1 IF c UK 1 | Weiter springen mit dem Stab – Durchführung des Sprungs in die Weite mit dem Bambusstab als alternative Weitsprungtechnik zur Bewältigung der Wagnis- und Risikosituation eines alternativen Weitsprungwettkampfes | | |

| | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|---|--|
| Q 2.1 | BF/SB 3 BWK 3 | IF f SK 1 IF f MK 1 IF d MK1,2 IF d UK 1 | Mit Ausdauer zur Ausdauer – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans für die Durchführung eines 5000-m-Laufs unter Berücksichtigung der Kenntnisse von Trainingsprozessen bei verschiedenen Formen ausdauernden Laufens | 5000m-Lauf | |
| | BF/SB 7 BWK 3 | IF e UK 1 IF d UK 1 | „Es geht auch ohne Schiri“ – Taktisch differenziertes Wettkampfverhalten in der alternativen Basketball-Variante „Streetball“ unter Berücksichtigung von Fairness und Aggression | | Streetball 3:3 |
| | BF/SB 3 BWK 1 | IF d SK 1,2 IFd UK 1 IF f UK 1 | Leistung optimieren – Techniken in verschiedenen leichathletischen Disziplinen – Lauf, Sprung, Wurf/Stoß - analysieren und durchführen, um die individuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern | Dreisprung, Speerwurf, Hürdenlauf | Dreisprung, Speerwurf, Hürdenstart /-lauf |
| Q 2.2 | BF/SB 7 BWK 2,3 | IF e SK 1 IF e MK 2 | „Moneytime“ – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Basketball durch Analyse, Variation und Durchführung selbst entwickelter und etablierter einfacher und komplexer Spielformen und der Anwendung zentraler Spielhandlungen im Basketballspiel 5:5 im Rahmen eines Turniers (:) | Individual-, Gruppen- und Mannschafts taktik | Überzahl, Unterzahl, Spielformen (einfach/ komplex) |
| | BF/SB 3 BWK 2 | IF d SK 2 IF e MK 2 | „Entscheidend ist auf dem Platz“ – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung in der Leichtathletik durch Organisation, Planung und Durchführung eines leichtathletischen Vierkampfes | Dreikampf | Lauf Sprung Wurf |
| | | | parallel: Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung: - Biologische Grundlagen der Bewegung (Energiebereitstellung, Informationsverarbeitung) - Modelle der Bewegungskontrolle (motorische Programme, Schematheorie) - Analysen sportlicher Bewegung (KAR-Modell) - Biomechanische Analysen (Kinematik, Dynamik, Rotationen, Impulse) - Funktionale Analysen (Phasenmodelle) - Lernen und Vermitteln sportlicher Bewegungen (Stufenmodell, Methodik) - Psychische Einflüsse der Bewegung (Motivation, Stress, Aggression) | | |