

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	Wettkampf- spiel 5:5 mit verschiedenen Verteidigungs- varianten	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)		