

Beispiel Kursprofil Sport Qualifikationsstufe:

„Fitness“ und „Gymnastik/Tanz“

Profilbildende Bewegungsfelder BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Profilbildende Inhaltsfelder IF b Bewegungsgestaltung IF f Gesundheit sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/c/d/e
---	---

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ¹	
	BWK	SK/MK/UK		w	f
Q 1.1.	BF 1 → BWK 2	IF d SK 1 MK 1 + 2 IF f SK 2	UV 1: Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der allgemeinen aeroben Ausdauer beim Laufen oder Inlineskaten am Phönixsee anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern	x	
	BF 6 → BWK 1	IF b SK 1, UK 1	UV 2: Technik und Raum – Eine Choreographie mit dem <u>Handgerät Band</u> unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Partnerbezüge präsentieren und beurteilen	x	x
	BF 1 → BWK 3/4	IF f SK 1, MK 1, UK 1	UV 3: So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen		x
Q 1.2	BF 6 → BWK 3/4	IF b SK 1,	UV 4: Von der Improvisation zur Komposition – Eine themenbezogene Bewegungskomposition mit begründeter Wirkung unter Einbezug des Objekts „Gießkanne“ gestalten und präsentieren		x

¹ w = wettkampfbezogene Prüfungsleistung; f = fakultative Prüfungsleistung

		MK 1, UK 1			
	BF 7 → BWK 3	IF e MK 1	UV 5: Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen		
	BF 6 → BWK 5	IF b SK 1, MK 1	UV 6: Gehen, stehen, posen – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation - unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/ Materialien – darstellen		x
Q 2.1	BF 1 → BWK 3	IF f SK 1, MK 1, UK 1	UV 7: Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung durch gezielten Geräteeinsatz von Kurz- und Langhanteln bewusst für sich selbst nutzen		
	BF 1 → BWK 1	IF d SK 1 IF f SK 2, MK 1	UV 8: Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination in Abhängigkeit vor der eigenen Herzfrequenz kombinieren		x
	BF 6 → BWK 2	IF a SK 1, UK1	UV 9: Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Eine Jumpstyle-Choreographie auf der Grundlage selbst gesteuerten Lernens (→ Expertenpuzzle) beurteilen		x
Q 2.2	BF 1 → BWK 5	IF f MK 1	In Verbindung mit dem nachfolgenden UV	UV 10: Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen	x

	BF 6 → BWK 3/4	IF b MK 1, UK 1 IF c SK 1	In Verbindung mit dem vorherigen UV	UV 11: Mit Masken auf die Bühne – Gefühle (z.B. Wut, Trauer, Liebe, Freude) durch unterschiedliche Bezüge mit dem Partner oder in der Gruppe ausdrücken und beim Zuschauer wirksam werden lassen	x	x
	BF 1 → BWK 1	IF f SK 2, UK 1, MK 1		UV 12: Kämpf dich fit – auf Angriffs- und Verteidigungstechniken des Partners im Tae Bo angemessen reagieren		x

Übersicht über die Kompetenzerwartungen in diesem Kursprofil

BWK	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BWK 1	<ul style="list-style-type: none"> - Formen der Fitnessgymnastik - Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden - Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen - Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung - Psychoregulative Verfahren zur Entspannung. (ausgewählt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (Q BWK 1.1), • sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (Q BWK 1.2), • selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (Q BWK 1.3), • unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (Q BWK 1.4), • selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (Q BWK 1.5).
BWK 6	<ul style="list-style-type: none"> - Gymnastik - Tanz - Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste 	<ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (Q BWK 6.1), • selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (Q BWK 6.2), • selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch- künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren (Q BWK 6.3), • Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen (Q BWK 6.4), • ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (Q BWK 6.5).
IF	Inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
IF b	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien - Improvisation und Variation von Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1). • verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (Q MK b1). • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).
IF f	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1), • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern (Q SK f2). • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1). • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen (Q UK f1).
IF a	<ul style="list-style-type: none"> - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens 	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1), • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).
IF c	<ul style="list-style-type: none"> - Handl.-steuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen 	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q UK c1)
IF d	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung und -organisation 	<ul style="list-style-type: none"> • die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (Q MK d1), • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2).
IF e	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten 	<ul style="list-style-type: none"> • bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)