

## Beispiel Kursprofil Sport Qualifikationsstufe:

### „Fitness“ und „Gymnastik/Tanz“

<b>Profilbildende Bewegungsfelder</b> BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste  BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	<b>Profilbildende Inhaltsfelder</b> IF b Bewegungsgestaltung  IF f Gesundheit  sowie alle <b>fettgedruckten</b> 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 <sup>1</sup>	
	BWK	SK/MK/UK		w	f
Q 1.1.	<b>BF 1 → BWK 2</b>	<b>IF d</b> SK 1 MK 1 + 2  <b>IF f</b> SK 2	<b>UV 1: Alles im grünen Bereich</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der <b>allgemeinen aeroben Ausdauer</b> beim Laufen <b>oder</b> Inlineskaten am Phönixsee anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern	x	
	<b>BF 6 → BWK 1</b>	<b>IF b</b> SK 1, UK 1	<b>UV 2: Technik und Raum</b> – 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
	<b>BF 1 → BWK 3/4</b>	<b>IF f</b> SK 1, MK 1, UK 1	<b>UV 3: So werde ich stark!</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen		x
Q 1.2	<b>BF 6 → BWK 3/4</b>	<b>IF b</b> SK 1,	<b>UV 4: Von der Improvisation zur Komposition</b> – Eine themenbezogene Bewegungskomposition mit begründeter Wirkung unter Einbezug des Objekts „Gießkanne“ gestalten und präsentieren		x

<sup>1</sup> w = wettkampfbezogene Prüfungsleistung; f = fakultative Prüfungsleistung

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

	<b>BF 6 →</b> <b>BWK 3/4</b>	<b>IF b</b> MK 1, UK 1  <b>IF c</b> SK 1	In Verbindung mit dem vorherigen UV	<b>UV 11: Mit Masken auf die Bühne</b> – 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
	<b>BF 1 →</b> <b>BWK 1</b>	<b>IF f</b> SK 2, UK 1, MK 1		<b>UV 12: Kämpf dich fit</b> – 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"> <li>- Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</li> <li>- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> <li>- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</li> <li>- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung. (ausgewählt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (Q BWK 1.1),</li> <li>• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (Q BWK 1.2),</li> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (Q BWK 1.3),</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (Q BWK 1.4),</li> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (Q BWK 1.5).</li> </ul>
BWK 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik</li> <li>- Tanz</li> <li>- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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),</li> <li>• 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),</li> <li>• 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),</li> <li>• Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen (Q BWK 6.4),</li> <li>• 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).</li> </ul>
IF	Inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
IF b	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestaltungskriterien</li> <li>- Improvisation und Variation von Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).</li> <li>• verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (Q MK b1).</li> <li>• Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).</li> </ul>
IF f	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</li> <li>- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1),</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern (Q SK f2).</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1).</li> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen (Q UK f1).</li> </ul>
IF a	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1),</li> <li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1).</li> </ul>
IF c	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handl.-steuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q UK c1)</li> </ul>
IF d	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsplanung und -organisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (Q MK d1),</li> <li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2).</li> </ul>
IF e	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)</li> </ul>