

Übersicht der Kursprofile und deren Inhalte

Kursprofil 1 – Städt. Gesamtschule Fröndenberg (GK Qualifikationsphase)

BF / SB Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	IF (d) Kooperieren und Konkurrenz
BF / SB Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel (Basketball)	IF (e) Leisten
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/ b/ c/ f	

Halb- jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
1. Halbjahr (Q1)					
Q 1.1 (1)			Aufwärmen und Cool down im Sport am Beispiel der Spielsportart Basketball. (ca. 6 Std.)		x
Q 1.1 (2)	BF/SB 3 BWK 1	IF (d) SK (2); UK (1); SK (1) IF (e) SK (1); UK (1); IF (a) SK (1); MK (1); UK (1)	Stoßen oder Werfen – Hauptsache es fliegt! – Kugelstoßen und Schlagballwurf regelgerecht durchführen anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und Biomechanik erörtern. (ca. 12-15 Std.)	x	
Q 1.1 (3)	BF/SB 7 BWK 2	IF (e) SK (1); MK (3); MK (2); UK (1) IF (b) UK (1)	Vom Miteinander zum Gegeneinander – Einschätzung der individuellen Spielfähigkeit anhand der Thematisierung der zentralen Spielidee Basketball „Körper erzielen und verhindern“ (ca. 12-15 Std.)		x
2. Halbjahr (Q1)					
Q 1.2	BF/SB 3	IF (c) SK (1);	Höher und immer höher... - Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im		

² w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

(4)	BWK 1		Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern. (12-15 Std.)	x	x
Q 1.2 (5)	SF/SB 7 BWK 1		Lernwerkstatt Basketball –Üben und festigen der technischen Basisfertigkeiten (Korbwurf und Korbleger) mittels einer Lerntheke orientiert am individuellen Trainingsplan. (ca. 8 Std.)	x	
Q 1.2 (6)	BWK1.1	IF (b) SK (1); MK (1); UK (1)	Ausdauer verbessern – Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer kennen lernen und vergleichen. (ca. 9 Std.)		x
3. Halbjahr (Q2)					
Q 2.1 (7)	SF/SB 3 BWK 1	IF (a) SK (1); SK (2); SK (3); MK (1); UK (1)	Ein methodisches Unterrichtsvorhaben zur Entwicklung einer Bewegungsvorstellung am Beispiel des Hürdensprints. (ca. 12-15 Std.)	x	x
Q 2.1 (8)	BF/SB 7 BWK 1	IF (e) IF (c) SK (1)	Wir sind ein Team – Mannschaftstaktische Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff beim Basketball. (ca. 10 Std.)	x	
Q 2.1 (9)	BF/SB 1 BWK 1 BWK 2	IF (d) SK (2); MK (2); UK (3) UK (1); IF (f) SK (1); UK (1)	Von der Sporthalle ins Fitnessstudio – Vermittlung grundlegender Kenntnisse im Bereich des Fitnesstrainings zur Erreichung eines verantwortungsvollen Umgangs mit dem eigenen Körper und existierenden Fitnessidealen. (ca.15 – 18 Stunden)		x
4. Halbjahr (Q2)					
Q 2.2 (10)	BF/SB 3 BWK 1 BWK 2		Wir führen einen Dreikampf – Gezielte Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (Wurf, Sprung und Lauf).	x	x
Q 2.2 (11)	BF/SB 6 BWK 1 BWK 2	IF (b) SK (1); UK (1) IF (c) SK (1)	BallKoRobics – Basketball mal anders – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen. (12-15 Std.)	x	
Q 2.2 (12)			Freiraum für einen möglichen Exkurs (Abitur)		

Kursprofil 2 – Städt. Gesamtschule Fröndenberg (GK Qualifikationsphase)

BF Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	IF f - Gesundheit
BF Sielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	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		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderunge n ³	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
1.Halbjahr (Q1)					
Q 1.1 (1)			Ausdauer trainieren – Erfolgt zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca. 12 – 15 Stunden	x	
Q 1.2 (2)			Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - Aufbau und Vertiefung volleyballspezifischer Techniken und Taktiken zur Steigerung der allgemeinen Spielfähigkeit ca. 12 – 15 Stunden	x	x
2.Halbjahr (Q1)					
Q 1.3 (3)			Kraftausdauer – anhand einer ausgewählten Sportart erfahren und reflektieren ca.12 – 15 Stunden		x
Q 1.4 (4)			Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca. 15 – 18 Stunden	x	x
1.Halbjahr (Q2)					
Q 2.1			Von der Sporthalle ins Fitnessstudio – Vermittlung grundlegender Kenntnisse im Bereich des		

³w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

(5)			Fitnessstrainings zur Erreichung eines verantwortungsvollen Umgangs mit dem eigenen Körper und existierenden Fitnessidealen. ca.15 – 18 Stunden		x
Q 2.2 (6)			Hechtbagger und Japanrolle – voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern ca. 12 – 15 Stunden	x	x
2.Halbjahr (Q2)					
Q 2.3 (7)			Ausdauerleistung - anhand einer ausgewählten Sportart erfahren und reflektieren ca. 12 – 15 Stunden	x	x
Q 2.4 (8)			Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslange Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden		x

Kursprofil 3 – Städt. Gesamtschule Fröndenberg (GK Qualifikationsphase)

BF Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	IF d - Leistung
BF Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	IF f - Gesundheit
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF b/ e/ a	

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ⁴	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
1. Halbjahr (Q1)					
Q1 (1)	BWK1.2 BWK1.3	SK 2 MK 1 UK 1	Hältst du durch? - Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen, ggfs. schwimmen) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.		x
Q1 (2)	BWK 1 BWK 2	SK b1 MK b1 UK b1	Tanz der Bälle - Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie spezifischer Ausführungskriterien hinsichtlich der gestalterischen Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte.	x	
2. Halbjahr (Q1)					
Q1 (3)	BWK1.2 BWK1.3	SK 2 MK 1 UK 1	Muckibude, aber richtig! - Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bzw. ohne Geräte für sich nutzbar machen.		x
Q1 (4)	BWK 1 BWK 2	SK b1 MK b1 UK b1	Impro- und Komposition - Erarbeitung selbstständig entwickelter Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Jonglage) sowie Präsentation einer Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite.	x	
1. Halbjahr (Q2)					
Q2	BWK1.1	SK b1	Step dich fit! - Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum		

⁴ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

(5)		MK b1 UK b1	individualisierten Training von Ausdauer und Koordination.	x	x
Q2 (6)	BWK 1 BWK 2	SK b1 MK b1 UK b1	Gehen, stehen, posen - Verschiedene Alltagssituationen (z.B. „shoppen“, Hausarbeit, Sport) durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände darstellen.	x	
2. Halbjahr (Q2)					
Q2 (7)	BWK1.2 BWK1.3	SK 2 MK 1 UK 1	Ausdauerleistungen anhand einer ausgewählten Sportart erfahren und reflektieren.		x
Q2 (8)	BWK 1 BWK 2	SK b1 MK b1 UK b1	High-School-Musical - Das Leitmotiv eines Musicals (z.B. My fair Lady) als Gruppentanz gestalten und mit Bühnenauf- und -abgang präsentieren.	x	
Q2 (9)	BWK1.5	f SK1 f UK1 MK a1	Exkurs: Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson für Körper und Geist.		x
Q2 (10)	BWK1.1	SK b1 MK b1 UK b1	Exkurs/Vertiefung: Fitness und mehr - Neue Fitnessgymnastik (Zumba etc.) in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen.	x	x

Kursprofil 4 – Städt. Gesamtschule Fröndenberg (GK Qualifikationsphase)

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	IF E (Kooperation und Konkurrenz)
BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen (Sportspiele - Badminton)	IF F (Gesundheit)
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/d	

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ⁵	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
1. Halbjahr (q1)					
Q1 1			Ausdauer, was ist das? Theoretische und praktische Erfahrungen aerober Ausdauerbelastungen am Beispiel diverser Bewegungsformen.	x	x
Q1 2			Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badminton hinsichtlich erster einzeltaktischer Vorgehensweisen (Entscheidungen, Laufwege).	x	
2. Halbjahr (Q1)					
Q1 3			Ausdauerleistungen anhand einer ausgewählten Sportart erfahren, variieren und reflektieren.	x	x
Q1 4			Umsetzen und Verfeinern der Inhalte aus dem ersten Halbjahr in einzeltaktischen Wettkampfformen des Badmintonspiels (Kaiserturnier, Rundlauf,..).		x
Q1 5			Exkurs: Besuch einer öffentlichen Sporthalle (Squashhalle, Tennishalle, Tischtennishalle) hinsichtlich der Übertragung und Abwandlung einzeltaktischer Elemente des Badmintons auf ein verwandtes Rückschlagspiel.		x
1. Halbjahr (Q2)					

⁵ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

Q2 6			Muckibude, aber richtig. Allgemeine Möglichkeiten der Körperkräftigung und Beweglichkeit mit und ohne Geräten hinsichtlich einer gesunden physischen Anwendung.	x	x
Q2 7			Erproben mannschaftstaktischer Elemente (Laufwege, Angriffsposition, Abwehrstellung) des Badmintonspiels hinsichtlich der Annäherung an Formen des Doppelspiels.	X	
2. Halbjahr(Q2)					
Q2 8			Kräftigung in konkreten Sportarten erfahren, reflektieren und anwenden.		x
Q2 9			Mannschaftstaktische Wettkampfsituationen erproben und variieren hinsichtlich der Durchführung eines regelkonformen Wettkampfes.	x	
Q2 10			Exkurs: Formen der Atem- und Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung, massagetechiken,...) im Alltag bewusst wahrnehmen und für sich selbst nutzen.	x	x