

Profilkurs Q-Phase: Schwimmen / Bewegungsfähigkeit

Kursprofil 1: Übersicht

Bewegungsfeld	Inhaltliche Kerne	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
BF/SB4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> » Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken » Rettungsschwimmen » Wasserball und andere Ballspiele im Wasser » [Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge] 	<ul style="list-style-type: none"> » Inhaltsfeld d Leistung (leitend) » Inhaltsfeld a (<i>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</i>) » Inhaltsfeld c (<i>Wagnis und Verantwortung</i>) » Inhaltsfeld e (<i>Kooperation und Konkurrenz</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> » Trainingsplanung und -organisation » Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung » Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen » Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) » Handlungssteuerung und verschiedene psychische Einflüsse (c) » Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
BF/SB1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> » Formen der Fitnessgymnastik » Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen » Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung » Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden » Psychoregulative Verfahren zur Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> » Inhaltsfeld f Gesundheit (leitend) » Inhaltsfeld b (<i>Bewegungsgestaltung</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> » Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens » Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit » Gestaltungskriterien (b)

Profilkurs Q-Phase: Schwimmen / Bewegungsfähigkeit

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben und zu erreichende Kompetenzen

Hj.	Thema	Bewegungsfeld Kompetenzbezug	Inhaltsfeld Kompetenzbezug	Möglichkeiten der Leistungsbewertung
Q 1.1	UV 1 – Schwimmen <i>Verbesserung der Bewegungsausführung des Brustschwimmens unter leistungsoptimierenden Aspekten</i>	Die Schülerinnen und Schüler können: » Schwimmmarten/-stile (Brust) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen [Q BF/SB BWK 4.1] » sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren [Q BF/SB BWK 4.2]	Die Schülerinnen und Schüler können: » zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern [Q SK d1] » physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern [Q SK d2] » Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen [Q UK d1]	Unterrichtsbegleitend: » Lernprogression bei den vermittelten Techniken und der Ausdauerleistung » Selbstständiges und kooperatives Arbeitsverhalten » Bewegungsmerkmale beschreiben und hydrodynamisch begründen Punktuell: 1. Brustschwimmen mit der Dauer von 30 Minuten 2. Bewertung der Ausführungsqualität des Kopfsprungs, der Brustschwimmtechnik und der Kippwende nach leistungsorientierten Kriterien
	UV 2 – Bewegungsfähigkeit <i>Fitnessstraining zur Gesunderhaltung</i>	Die Schülerinnen und Schüler können: » Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden [Q BF/SB BWK 1.3]	Die Schülerinnen und Schüler können: » gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness 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 geschlechterdifferenzierter Körperbildern beurteilen [Q UK f1]	Unterrichtsbegleitend: » Selbstständiges und kooperatives Arbeitsverhalten » Bewegungsmerkmale beschreiben und gesundheitsorientiert begründen » Beurteilungsbeiträge Punktuell: Anleitung eines selbstständig entwickelten Programms mit Differenzierungsangebot zu einer vorgegebenen funktionellen Zielsetzung. Gegliederte Bewertung: » Bewegungsdemonstration und Anleitung (individuell)

Profilkurs Q-Phase: Schwimmen / Bewegungsfähigkeit

				» zielführende Bewegungsauswahl (Partner/Gruppe)
	<p>UV 3</p> <p><i>Wir gestalten eine synchrone Kür – Neue Erfahrungen mit dem Element Wasser</i></p> <p><i>Obligat: Synchronschwimmen</i></p> <p><i>Optional: Vertiefung Synchronschwimmen</i></p> <p><i>-oder- Wasserspringen</i></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> » freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren [Q BF/SB BWK 4.7] » eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren [Q BF/SB BWK 4.9] » physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten [Q BF/SB BWK 4.3] 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <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] » Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen [Q UK b1] 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Individueller Lernfortschritt beim Erlernen der Bewegungen » Selbstständiges und kooperatives Lern- und Übungsverhalten » Kooperationsbereitschaft <p>Punktuell:</p> <p>Abschlusspräsentation einer Kür in der Gruppe in Form einer Neugestaltung mit einem vorgegebenen schwerpunktmäßigen Gestaltungskriterium</p> <p>Gegliederte Bewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Bewegungsausführung (individuell) » Bewegungsgestaltung (Gruppe) <p>Ergänzend:</p> <p>Abschlusspräsentation einer Umgestaltung der Synchronschwimmen-Kür nach einem neuen Gestaltungskriterium</p> <p>-oder-</p> <p>Einer Turmspringen-Kür</p>
Q 1.2	<p>UV 4 – Schwimmen</p> <p><i>Mit Konzept zum Ziel auf der 200 Distanz</i></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Schwimmarten/-stile (Kraul, Differenzierung: Delfin) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen [Q BF/SB BWK 4.1] 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <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] 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Lernprogression bei den vermittelten Techniken » Selbstständiges und kooperatives Arbeitsverhalten » Bewegungsmerkmale beschreiben und hydrodynamisch begründen » Portfolio oder Lerntagebuch zur individuellen Leistungssteigerung für 200m Kraul

Profilkurs Q-Phase: Schwimmen / Bewegungsfähigkeit

	<ul style="list-style-type: none"> » physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten [Q BF/SB BWK 4.3] 		<p>Punktuell:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstration des Startsprungs, der Kraulschwimmtechnik und der Rollwende Ausführungsqualität nach vorgegebenen Kriterien 2. 200m Kraulschwimmen nach der Leistungstabelle (Absprache FK-Sport)
<p>UV 5 – Bewegungsfähigkeit</p> <p><i>Zielgerichtete Fitnessgymnastik</i></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen [Q BF/SB BWK 1.1] 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> » gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern [Q SK f1] » Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen [Q MK f1] 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Durchführung, Dokumentation und Auswertung unterschiedlicher Formen der Fitnessgymnastik » Planung und Durchführung von Formen der Fitnessgymnastik zu vorgegebenen Zielrichtungen <p>Punktuell</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüfung der zielgerichteten Auswahl und Anleitung einer Fitnessgymnastik 2. Überprüfung der gesundheitsgerechten Ausführung und einer den individuellen Möglichkeiten angepassten Auswahl der Übungsvarianten
<p>UV 6 -</p> <p><i>Wie kann ich mir eine langfristige Beweglichkeit erhalten?</i></p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Unterschiedliche Dehnmethode (u.a. statisches Dehnen, dynamisches dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> » gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern [Q SK f1] » Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Durchführung, Dokumentation und Auswertung eines Eingangs- und Abschlusstests » Entwurf eines individuellen Trainingsplans (Zielsetzung) zur individuellen Verbesserung

Profilkurs Q-Phase: Schwimmen / Bewegungsfähigkeit

		individuell angemessen anwenden [Q BF/SB BWK 1.4]	Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen [Q MK f1]	Punktuell Überprüfung der gesundheitsgerechten Ausführung der Übungen
Q 2.1	UV 7 – Schwimmen <i>Rettungsschwimmen - Wie helfe ich in Gefahrensituationen?</i>	Die Schülerinnen und Schüler können: » Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z. B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen [Q BF/SB BWK 4.5]	Die Schülerinnen und Schüler können: » Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern [Q SK c1] » mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden [Q MK c1]	Unterrichtsbegleitend: » Selbstständiges und kooperatives Lern- und Übungsverhalten » Individueller Lernfortschritt » Korrekte Durchführung der vermittelten Rettungsgriffe » Bewerten von Gefahrensituationen Punktuell: Kombinierte Rettungsübung analog DLRG Bronze
	UV 8 – Bewegungsfähigkeit <i>Verbesserung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit</i>	Die Schülerinnen und Schüler können: » sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Min.) belasten [Q BF/SB BWK 1.2]	Die Schülerinnen und Schüler können: » gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern [Q SK f1] » positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzierten Körperbildern beurteilen [Q UK f1]	Unterrichtsbegleitend: » Individuelle Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit » Arbeitsverhalten » Unterrichtsgespräche Punktuell: Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit in Form einer 30 Min. Belastung mit einer möglichst konstanten Laufgeschwindigkeit
	UV 9 - <i>Delfin als weiteren Schwimmstil kennenlernen</i>	Die Schülerinnen und Schüler können: » Schwimmarten/-stile (Kraul, Differenzierung: Delfin) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende	Die Schülerinnen und Schüler können: » unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben [Q SK a1]	Unterrichtsbegleitend: » Reflexion unterschiedlicher Lernwege » Anhand erarbeiteter Bewegungsmerkmale die Delfintechnik anderer beurteilen

Profilkurs Q-Phase: Schwimmen / Bewegungsfähigkeit

		wettkampfgerecht ausführen [Q BF/SB BWK 4.1]	» unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen [Q UK a1]	Punktuell: 1. Kriteriengeleitete Überprüfung der Technik im Delfinschwimmen
Q 2.2	UV 10 – Schwimmen <i>Lass uns Wasserball spielen!</i>	Die Schülerinnen und Schüler können: » Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen [Q BF/SB BWK 4.4] » Beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-kordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden [Q BF/SB BWK 4.8]	Die Schülerinnen und Schüler können: » Bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden [Q MK e1]	Unterrichtsbegleitend: » Selbstständiges und kooperatives Lern- und Übungsverhalten » Individueller technischer und taktischer Lernfortschritt » Entwicklung/Umsetzung taktischer Strategien bei der Durchführung von Wettkampfspielen Punktuell: Kriteriengeleitete Überprüfung der Spielfähigkeit (erfolgreicher Balltransport in der Mannschaft, Einnahme günstiger Positionen, Mann-Mann Deckung) im Wettkampf
	UV 11 – Bewegungsfähigkeit <i>Fit in der Lernphase – Entspannungstechniken kennenlernen und selbstständig anwenden</i>	Die Schülerinnen und Schüler können: » Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen [Q BF/SB BWK 1.5]	Die Schülerinnen und Schüler können: » gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern [Q SK f1] » Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen [Q MK f1]	Unterrichtsbegleitend: » Selbstständiges und kooperatives Arbeitsverhalten » Programme zur Entspannung beschreiben und gesundheitsorientiert begründen » Beurteilungsbeiträge Punktuell: Anleitung eines selbstständig entwickelten Programms zur Entspannung Gegliederte Bewertung: » Anleitung (individuell)

Profilkurs Q-Phase: Schwimmen / Bewegungsfähigkeit

				» Programmgestaltung (Partner/Gruppe)
--	--	--	--	--