

Profilkurs Q-Phase: BF 7 Schwerpunkt Fußball / Bewegungsfähigkeit ausprägen

Kursprofil: Übersicht

Bewegungsfeld	Inhaltliche Kerne	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Fußball) • Alternative Spiele und Sportspielvarianten 	» Inhaltsfeld e Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Fairness und Aggression im Sport
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 	» Inhaltsfeld f Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Profilkurs Q-Phase: BF 7 Schwerpunkt Fußball / Bewegungsfähigkeit ausprägen

Kursprofil: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben und zu erreichende Kompetenzen

Hj.	Thema	Bewegungsfeld Kompetenzbezug	Inhaltsfeld Kompetenzbezug	Möglichkeiten der Leistungsbewertung
Q 1.1	<p>UV 1</p> <p>Fußball – Grundlagen im regelbasierten Spiel erlernen und anwenden</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (BWK 7.1) • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch an- gemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (BWK 7.2) 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-Synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK a1) • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK a1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK e1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen des Dribbelns und Passens sowie die Ballan- und mitnahme und den Torschuss in spielnahen Übungsformen demonstrieren • Grundlegendes Spielverhalten im 4 gegen 4 gegen den Ball (Verengen) und mit Ball (Breite und Tiefe schaffen) in wettkampfgerechte Spielformen ohne Schiedsrichter demonstrieren • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der FK Sport

Profilkurs Q-Phase: BF 7 Schwerpunkt Fußball / Bewegungsfähigkeit ausprägen

	<p>UV 2</p> <p>Fitnessstraining zur Gesunderhaltung</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden. (BWK 1.3) 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK f2) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK f1) • Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzierter Körperbildern beurteilen. (UK f1) 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges und kooperatives Arbeitsverhalten • Bewegungsmerkmale beschreiben und gesundheitsorientiert begründen • Beurteilungsbeiträge <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anleitung eines selbstständig entwickelten Programms mit Differenzierungsangebot zu einer vorgegebenen funktionellen Zielsetzung. <p>Gegliederte Bewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsdemonstration und Anleitung (individuell) • zielführende Bewegungsauswahl (Partner/Gruppe)
--	--	--	--	---

Profilkurs Q-Phase: BF 7 Schwerpunkt Fußball / Bewegungsfähigkeit ausprägen

	<p>UV 3</p> <p>Le Parkour im Schulturnen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen. (BWK 5.4) 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration und Angst) erläutern. (SK c1) • mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. (MK c1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kriteriengeleitete (Technik, Schnelligkeit, Sicherheit) Bewältigung eines Parcours mit mehreren Stationen • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der FK Sport
<p>Q 1.2</p>	<p>UV 4</p> <p>Futsal – eine Variante des Hallenfußballs erleben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. (BWK 7.3) 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK e1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK e1) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines regelgerechten Spiels im 4+1 gegen 4+1 (Demonstration) ohne Schiedsrichter unter besondere Beachtung des schnellen Passspiels • Torwart als besondere Position der Spieleröffnung erkennen und im Demonstrationsspiel nutzen • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der FK Sport

Profilkurs Q-Phase: BF 7 Schwerpunkt Fußball / Bewegungsfähigkeit ausprägen

			erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK e2)	
<p>UV 5</p> <p>Zielgerichtete Fitnessgymnastik</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. (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. (SK f1) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (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> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der zielgerichteten Auswahl und Anleitung einer Fitnessgymnastik • Überprüfung der gesundheitsgerechten Ausführung und einer den individuellen Möglichkeiten angepassten Auswahl der Übungsvarianten 	
<p>UV 6</p> <p>Zeig` was in dir steckt – sich künstlerisch kreativ bewegen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frei wählbare BWK aus dem IF 6 – Gymnastik, Tanz, darstellende 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, 	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer gestalteten Choreografie auf Grundlage ausgewählter Gestaltungskriterien 	

Profilkurs Q-Phase: BF 7 Schwerpunkt Fußball / Bewegungsfähigkeit ausprägen

		<p>Bewegungsformen und Bewegungskünste</p>	<p>formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK b1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK b1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige Erarbeitung künstlerischer Ausdrucksformen • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport
<p>Q 2.1</p>	<p>UV 7</p> <p>Wir formen ein Team – mannschaftstaktisches Handeln im Fußball</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (BWK 7.1) • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK e1) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK e2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration mannschaftstaktischer Elemente wie Flügelspiel, Pressing und defensives Verschieben in zwei unterschiedlichen Positionen im 7 gegen 7 bis zum 11 gegen 11 • Taktische Aufgaben positionsbezogen im Gespräch erklären und auf dem Feld demonstrieren • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der FK Sport

Profilkurs Q-Phase: BF 7 Schwerpunkt Fußball / Bewegungsfähigkeit ausprägen

		Wettkampfverhalten bewältigen. (BWK 7.2)		
<p>UV 8</p> <p>Verbesserung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Min.) belasten. (BWK 1.2) 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2) • die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK d1) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK d2) 	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Leistungssteigerung • Anfertigen eines Trainingstagebuchs/Portfolio • Arbeitsverhalten • Unterrichtsgespräche <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit in Form einer 30 Min. Belastung mit einer möglichst konstanten Laufgeschwindigkeit 	
<p>UV 9</p> <p>Wie kann ich mir eine langfristige Beweglichkeit erhalten?</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 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (SK f1) • Übungen und Programme im Hinblick auf die 	<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: BF 7 Schwerpunkt Fußball / Bewegungsfähigkeit ausprägen

		körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden. (BWK 1.4)	Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK f1)	Punktuell <ul style="list-style-type: none"> Überprüfung der gesundheitsgerechten Ausführung der Übungen
Q 2.2	UV 10 Gewinnen ist (nicht) alles! Entwickeln von Turnierformen mit unterschiedlichen Sinngewandungen	Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (BWK 7.1) 	Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK e1) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK e1) 	Unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> Entwickeln und Durchführen einer Turnierform unter vorgegebener Sinngewandung, z.B. möglichst viele Spiele für alle Teilnehmer, Spiele mit inklusiven SuS, Begrenzung des Gewinnmotivs, Spielform mit Handicap etc. Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der FK Sport
	UV 11 Fit in der Lernphase. Entspannungstechniken kennenlernen und selbstständig anwenden	Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen. (BWK 1.5) 	Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (SK f1) Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der 	Unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> Selbstständiges und kooperatives Arbeitsverhalten Programme zur Entspannung beschreiben und gesundheitsorientiert begründen Beurteilungsbeiträge

Profilkurs Q-Phase: BF 7 Schwerpunkt Fußball / Bewegungsfähigkeit ausprägen

			körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK f1)	Punktuell: <ul style="list-style-type: none">• Anleitung eines selbstständig entwickelten Programms zur Entspannung• Gegliederte Bewertung: Anleitung (individuell) Programmgestaltung (Partner/Gruppe)
--	--	--	---	--