

Kursprofil 2 „Fitness“ und Gymnastik/ Tanz – Sequenzbildung

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

| Halbjahr | Bezug zu den KE | | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben | Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ² | |
|----------|-----------------|--|---|---|---|
| | BWK | SK/MK/UK | | w | f |
| Q 1.1. | BF 1 BWK 2 | IF d SK 1 MK 1 + 2 IF f SK 2 | Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der allgemeinen aeroben Ausdauer beim Laufen anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/ Belastung erläutern | | |
| Q 1.1. | BF 6 BWK 1 | IF b SK 1 UK 1 | Technik und Raum – Eine Choreographie mit selbst wählbaren Handgeräten (Band, Ball, Keule, Reifen, Seil) unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Partnerbezüge präsentieren und beurteilen (aufgrund des Corona-Virus als Einzelchoreografie durchgeführt) | x | x |
| Q 1.1. | BF 1 BWK 3/4 | IF b SK 1 MK 1 UK 1 | So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung (Tabata, Zirkeltraining, etc. möglich) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden (dynamisches oder statisches Dehnen) gezielt für sich selbst nutzen | | x |

| | | | | | |
|--------|-----------------|------------------------------|--|--|---|
| Q 1.2. | BF 6 BWK 3/4 | IF b SK 1 MK 1 UK 1 | Von der Improvisation zur Komposition – Eine themenbezogene Bewegungskomposition mit begründeter Wirkung unter Einbezug des Objekts „Alltagsgegenstand“ gestalten und präsentieren | | x |
| Q 1.2. | BF 7 BWK 3 | IF e MK 1 | Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen – Kleine Spiele, „Schlag den Raab“, „Die perfekte Minute“, ... (Aufgrund des Corona-Virus Änderung/Entwicklung von Kleinen Spielen, die coronakonform durchführbar sind) | | |

Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben

w = wettkampfbezogene Prüfungsleistung; f = fakultative Prüfungsleistung

| | | | | | |
|--------|---------------|--|---|---|---|
| Q 1.2. | BF 7 BWK 3 | IF b SK 1 MK 1 | Gehen, stehen, posen - die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation – unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste (Karikatur von GNTM) mit oder ohne Gegenstände/ Materialien - darstellen | x | x |
| Q 2.1. | BF 1 BWK 3 | IF f SK 1 MK UK 1 | Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig - Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung durch gezielten Geräteeinsatz von Kurz (- und Langhanteln) (im Studio) oder Erarbeitung und Durchführung geeigneter Angebote in der Sporthalle (Aufgrund des Corona-Virus entfällt der Besuch im Fitnessstudio) | | x |
| Q 2.1. | BF 1 BWK 1 | IF d SK 1 IF f SK 2 MK 1 | Zusammen hat man mehr Spaß – Fitness in Gruppenkursen erproben und selber unter Berücksichtigung trainingswissenschaftlicher und sportmedizinischer Prinzipien leiten | x | |
| Q 2.1. | BF 6 BWK 2 | IF a SK 1 UK 1 | Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Eine Tanz-Choreographie auf der Grundlage selbst gesteuerten Lernens (Expertenpuzzle) beurteilen | x | x |

| | | | | | |
|---------------|-------------------------|--|--|---|---|
| Q 2.2. | BF 6 BWK 3/4 | IF b MK 1 UK 1 IF c SK 1 | 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 |
| Q 2.2. | BF 1 BWK 1 | IF f SK 2 MK 1 UK 1 | Fitness-Apps auf dem Prüfstand – interessenorientierte Analyse und Vorstellung von handelsüblichen Fitness-Apps unter Berücksichtigung anatomischer und physiologischer Aspekte sowie von Spaß- und Motivationsaspekten | | x |
| Q 2.2. | BF 6 BWK 2 | IF a SK 1 UK 1 | Abi-Ball – gemeinschaftliche (alle Kurse!) Vorbereitung des Abiballs unter Erlernen verschiedener Partnertänze (L-Walzer, W-Walzer, D-Fox, Rumba, ChaCha,...) | | x |