

Kursprofil

BF: Leichtathletik - Laufen, Springen, Werfen	IF a Bewegungslernen IF c Wagnis und Verantwortung IF e Kooperation und Konkurrenz	IF b Bewegungsgestaltung IF d Leistung IF f Gesundheit
BF: Sportspiele - Volleyball /Beachvolleyball		

Hj	UV	Bezug zu KE BWK SK/MK/UK	Themen der Unterrichtsvorhaben/Gegenstände	Vorbereitung auf die Prüfungsanforderungen		
				Praxis		Theorie
				w	f	2019
Q1.1	1	BWK SK f 1-2 3.1 SK d1 3.2 MK f1 3.3 MK d 1-2 UK f1 UK d1	<p><b>Verschiedene Trainingsmöglichkeiten zu Ausdauerformen in der LA</b> erfahren, begreifen und anwenden, um darauf aufbauend Ausdauertraining zielorientiert planen (Lauftagebuch, später persönlicher Trainingsplan) und gestalten zu können; Durchführung Shuttle-Run (Lernerfolgskontrolle), Conconi-Test</p> <p>Theorie: Motorische Grundeigenschaften - <b>Schwerpunkt Ausdauer:</b> Arten der Ausdauer/kurzfristige Reaktionen und langfristige Anpassungserscheinungen des HKS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Trainingslehre:</b> Trainingsprinzipien und -methoden im Ausdauerbereich</li> <li>- Grundlagen der Belastungssteuerung (Belastungsnormative)</li> <li>- <b>Verfahren der Leistungsdiagnostik</b> im Vergleich (Conconi-Test vs. Schwellendiagnostik/Shuttle Run)</li> </ul> <p>Umfang: 18 - 22 WS</p>	x		d1, d2  d3 f1
	2	BWK SK d1-2 7.1 f1 MK d2 UK d1	<p><b>Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten im Volleyball</b> (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von oben, frontaler Angriffsschlag) bei gleichzeitiger Verbesserung der <b>Kraftvoraussetzungen</b> (z.B.lokale Kraftausdauer der Armstrecker, Schnellkraft der Beinmuskulatur)</p> <p>Theorie: <b>Anatomie des Muskels, Arbeitsweise der Muskulatur, Erscheinungsformen der Kraft, Aufwärmen und Abwärmen, Krafttrainingsmethoden</b> und Organisationsformen (SP: Zirkeltraining), <b>Krafttests</b> (auch zur Feststellung von Dysbalancen) Umfang: 20 - 24 WS</p>		x	d1, d2, d3, d4  f1, f2 b1
	3	SK c1				

		MK c1	Vorbereitung, Durchführung und Reflexion eines <b>Wagnisparcours zum Tag der offenen Tür</b> (Elemente aus Abenteuer- und Erlebnispädagogik sowie Parkour) Theorie: Gruppe/Gruppendynamik sowie Rolle des Übungsleiters (begleitende Ausbildung zum ÜL-C) Umfang: 6 WS			e1 f1
	4	BWK 3.1 3.4 3.5 SK a3 MK	Vom Schersprung zum Flop: Die leichtathletische Sprungdisziplin <b>Hochsprung unter biomechanischen Gesichtspunkten verbessern und das Bewegungsrepertoire erweitern</b> Theorie: <b>Bewegungsanalyse/Biomechanik</b> - Bewegungsbeschreibung/-analyse/-vergleich/-korrektur - Phasierung nach Meinel (Funktionsanalyse nach Göhner) - biomechanische Prinzipien (z.B. nach Letzelter) Umfang: 15 - 18WS	x		a3 d1 d2
	5		Die <b>Organisation des Sports in Deutschland</b> in Kooperation mit der Sportjugend EN (begleitende Ausbildung zum ÜL-C) Umfang: 4 WS			
Q1.2	6	BWK 3.1 3.3 SK a1-2 MK UK a1	Erfolgreich <b>Kugelstoßen: Vom Standstoß zur O'Brian-Technik</b> Theorie: <b>Motorisches Lernen</b> - Aufbau einer Bewegungshandlung, Bewegungssteuerung (Nerv-Muskel), Phasenmodell (Meinel/Schnabel), Vermittlungswege und -prinzipien, Korrekturgrundsätze Umfang: 15 - 18 WS		X	a1, a2 d1
	7	BWK 4.2 SK f2 MK f1 d2 UK f1	Sport und Gesundheit: <b>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</b> , zielgerichtetes Training der - sportartspezifischen Ausdauer im Schwimmen - sportartspezifischen Kraft in Fitness-Trendsportarten wie z.B. Freeletics, Callanetics - allgemeinen Beweglichkeit, z.B. Faszientraining, Pilates (integriert: Übernahme von Teilsequenzen durch Schüler, ÜL-C-Ausbildung) Theorie: <b>Gesundheitsbegriff (WHO)</b> , Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt sportlichen Handelns Umfang: 18 - 20 WS	x		b1 d1 f1, f2  f3

	8	BWK 7.1	SK a1, e1 MK a1  UK d1	Erweitern und Festigen der <b>Spielkompetenzen im Volleyball</b> (SP: Annahmeverhalten, Angriffsvarianten Smash, Lob, Zielpritschen, Feldverteidigung) Theorie: <b>Koordinative Fähigkeiten</b> (nach Hirtz), <b>Koordinations-Anforderungs-Regulation - koordinative Anforderungen, Variation von Bewegungen</b> (nach Neumaier), <b>Analysatoren/Informationskanäle</b> Umfang: 12 - 15 WS		x	a2, a4 b2 c1 d1
	9	BWK 7.1 7.3		<b>Beach-Volleyball - Entwicklung von Sportspielen durch Regeländerungen</b> neue Bewegungserfahrungen in einer alternativen Sportspielart machen, modifizierte technische Fertigkeiten erlernen und anwenden (z.B. Cut, Dig, obere Annahme) Theorie: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten: <b>Regeln im Sport (Digel), Auswirkungen von Regeländerungen</b> Umfang: 10 - 12 WS			e1
Q2.1	10	BWK 3.1	SK a1-3	Erweiterung des leichtathletischen Bewegungspotenzials - <b>neue Wurftechniken</b> (Speer, Diskus) erlernen und anwenden integriert: Vertiefung biomechanischer und lernpsychologischer Aspekte (Übernahme von Teilsequenzen des Unterrichts durch Schüler - ÜL-C-Ausbildung) Umfang: 10 - 12 WS		x	a1, a3, a4 d1, d2, d3
	11		SK c1-2 MK c1 UK c1	Gemeinsam Grenzen überwinden - <b>alternative Sportangebote</b> , z.B. Klettern, Abseilen, Kanu (evtl. auch im Rahmen einer Kursfahrt) Theorie: <b>Motive</b> (nach Gabler), <b>Motivation</b> (nach Heckhausen) und <b>Sinnggebung sportlichen Handelns, Flow-Konzept</b> (Czikszentmihalyi), <b>Angst und Stress im Sport</b> Umfang: 12 - 15 WS			c1, c2
	12	BWK 3.3 3.4 4.2		<b>Alternative Formen des Ausdauertrainings</b> im Schwimmen und in der Leichtathletik (z.B. Duathlon, Trailrun, Orientierungslauf) Theorie: Formen der Steuerung und Manipulation im Sport: <b>Gründe des Dopings, Anti-Doping-Initiativen</b> , Umfang: 12 - 15 WS		x	e4 f4

	13	BWK 7.1 7.2	SK e3	Volleyball mit Köpfchen - <b>individualtaktische Entscheidungen</b> treffen und umsetzen (z.B. situatives Angriffsverhalten, Block) Theorie: <b>Vermittlungswege zum Erlernen von Sportspielen</b> (z.B. Technik-Taktik-Modell, integratives Konzept) - (Übernahme von Teilsequenzen durch Schüler, Vorbereitung der ÜL-C-Prüfungen) Umfang: 12 - 15 WS	x		e3
Q2.2	14	BWK 7.2	SK e2 MK e1-2 UK e1	<b>Prüfungsrelevante mannschaftstaktische Systeme im Volleyball</b> anwenden und festigen Theorie: Normen und Werte im Sport (z.B. Fairness), <b>Aggression</b> : Formen, Theorien, Umgang mit Aggression Umfang: 12 -14 WS	X		e2
	15		SK a1 MK a1 UK a1	Ausdauertraining anders gestalten - <b>Aerobic/TaeBo</b> , eine Kurzchoreographie in Kleingruppen gestalten und präsentieren Umfang: 8 - 10 WS			a1 b1, b2
	16	BWK 3.2	MK d2	<b>Entwicklung eines persönlichen leichtathletischen Dreikampf-Profiles</b> (evtl. Erweiterung des leichtathletischen Bewegungsrepertoires - Dreisprung) und eigenverantwortliches Training zur Vorbereitung auf den Prüfungswettkampf Theorie: Zusammenfassung der theoretischen Inhalte in Lerngruppen Umfang: 8 - 12 WS	x		
	17			Übungsleiter-Prüfungen			