

Übersicht Unterrichtsstunden und Unterrichtsvorhaben in der Sek II

Obligatorik und Freiraum

(mit ausformulierten Unterrichtsvorhaben für das **Kursprofil I**)

	Jahrgang	EF	Q1	Q2
	Inhalt/ Stunden	SP - 3 Std. = 120 Std. 108 Std. - obligatorisch 12 Std. - fakultativ	SP - 3 Std. = 120 Std. 108 Std. -obligatorisch 12 Std. - fakultativ	SP - 3 Std. = 87 Std. 78 Std. - obligatorisch 9 Std. - fakultativ
	Wochen			
1. Halbjahr	1	UV 1 - 18 Std.	UV 1 - 18 Std.	UV 7 - 18 Std.
	2	Ein Aufwärmprogramm auch für KLEINE SPIELE? – NA klar!!! Aber DEHNEN? Oder eher MOBILISIEREN? –Bedeutung eines allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogramms und der unterschiedlichen Methoden des Dehnens und Mobilisierens für Spiel und Sport	Fair gewinnt? - Regelgerechte Mannschaftsspiele – Welchen Einfluss haben Regeln auf ein Sportspiel?	Ausdauerndes Laufen – 5.000m auf Zeit – Wir planen ein Training für die Ausdauerleistung der Abiturprüfung
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8	UV 2 - 18 Std.	UV 2 - 18 Std.	UV 8 - 18 Std.
	9	Turnen mal anders – Wir turnen am lebenden Gerät, unserem Partner – Die Erarbeitung und Bewertung einer Gruppenchoreographie anhand selbsterstellter Kriterien	Was ist gesund, was ist ungesund? – Wie Fitness und Ausdauerleistungsfähigkeit unsere Gesundheit unterstützt!	Drehen, Balancieren, Hüfen auf einem Bein – und das mit geschlossenen Augen? Entwicklung und Bewertung eines Parcours zur Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
	10			
	11			
	12			
	13			
	14	UV 3 - 18 Std.	UV 3 - 18 Std.	UV 9 - 18 Std.
	15	Spielen ohne Regeln – geht das? – Spielregeln in bekannten und selbstentwickelten Spielen modifizieren	Korbleger und Co – Basketballspezifische Fertigkeiten hinsichtlich unterschiedlicher Methoden des motorischen Lernens erproben und reflektieren	Das Basketballspiel – Basketballspezifische Techniken und Taktiken in unterschiedlichen Spielsituationen erproben und bewerten.
	16			
	17			
	18			
19				
2. Halbjahr	20	UV 4 - 18 Std.	UV 4 - 18 Std.	UV 10 - 12 Std.
	21	Nur eine Rolle vorwärts, oder darf es auch etwas mehr sein? – Normungebundenes Turnen an Gerätekombinationen – Le Parcour in Risiko- und Wagnissituationen	Wir gestalten unser eigenes Entspannungskonzept – Kriteriengeleitete Erstellung eines Entspannungskonzeptes zur Förderung einer stressfreien Schullaufbahn/Berufslaufbahn	Erarbeitung eines individuellen Muskeltrainings ohne Geräte mit Dehnübungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
	22			
	23			UV 11 - 12 Std. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten unter Druckbedingungen – Erstellung eines Trainingstagebuchs
	24			
	25	UV 5 - 15 Std.	UV 5 - 15 Std.	UV FREIRAUM – 9 Std. (nach Kursabsprache) (Prüfungsvorbereitung)
	26	Laufen, Springen und Werfen – Den Hürdenlauf als neue Disziplin unter Berücksichtigung unterschiedlicher Lern- und Lehrwege kennenlernen	Was haben Basketball und Rugby/Ultimate Frisbee gemeinsam? – Taktiken in Sportspielen – nur gemeinsam zum Erfolg? Oder kann ein Individualist im Mannschaftssport auch gewinnen?	
	27			
	28			
	29			
	30	UV 6 - 21 Std.	UV 6 - 21 Std.	Prüfungszeitraum Abiturprüfungen
	31	Der Klassiker – 12 ½ Bahnen und möglichst HOCH und WEIT! – Das Basisprogramm für das Deutsche Sportabzeichen	Sicheres Helfen in Ausnahmesituationen – Wir lernen Menschen vor dem Ertrinken zu retten! (zzgl. 800m – Ausdauerschwimmen für die Abiturprüfung)	
32				
33				
34				
35				
36				
37	UV FREIRAUM - 12 Std. (nach Kursabsprache)	UV FREIRAUM - 12 Std. (nach Kursabsprache)		
38	UV FREIRAUM - 12 Std. (nach Kursabsprache)	UV FREIRAUM - 12 Std. (nach Kursabsprache)		
39				
40				
	Summe	7 Unterrichtsvorhaben	7 Unterrichtsvorhaben	6 Unterrichtsvorhaben