

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				
	15	UV 3 - 18 Std.	UV 3 - 18 Std.	UV 9 - 18 Std.	
	16	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.	
	17				
	18				
19					
20					
21					
22	UV 4 - 18 Std.	UV 4 - 18 Std.	UV 10 - 12 Std.		
23	Nur eine Rolle vorwärts, oder darf es auch etwas mehr sein? – Normungebundenes Turnen an Gerätekombinationen – Le Parcours 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		
24				UV 11 - 12 Std.	
25			UV 5 - 15 Std.	UV 5 - 15 Std.	Konditionelle und koordinative Fähigkeiten unter Druckbedingungen – Erstellung eines Trainingstagebuchs
26					
27					
28					
29					
30	UV 6 - 21 Std.	UV 6 - 21 Std.			Prüfungszeitraum Abiturprüfungen
31					
32					
33					
34					
35					
36	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)			
37					
38					
39					
40	UV FREIRAUM - 12 Std. (nach Kursabsprache)	UV FREIRAUM - 12 Std. (nach Kursabsprache)			
	Summe	7 Unterrichtsvorhaben	7 Unterrichtsvorhaben	6 Unterrichtsvorhaben	