

## Übersicht Unterrichtsstunden und Unterrichtsvorhaben in der Sek II

### Obligatorik und Freiraum

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

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	UV 2 - 18 Std.	UV 2 - 18 Std.	UV 8 - 18 Std.	
	8	Spielen ohne Regeln – geht das? – Spielregeln in bekannten und selbstentwickelten Spielen modifizieren	Wir springen hoch und weit und werfen bzw. stoßen weit – Dokumentation der individuellen Leistungsfähigkeit in leichtathletische Disziplinen	Können Ballsportler Tanzen? – kriteriengeleitete Gestaltung einer Gruppenchoreographie mit Spielgerät (z.B. Basketball, Handball, Fußball, Hockeyschläger, etc.)	
	9				
	10				
	11				
	12				
	13	UV 3 - 18 Std.	UV 3 - 18 Std.	UV 9 - 18 Std.	
14	Stark werden OHNE Fitnessstudio – Konstruktion und Demonstration eines angemessenen Fitnessprogramms (Kraft- Circuit) zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden	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.		
15					
16					
17					
18					
2. Halbjahr	19	UV 4 - 18 Std.	UV 4 - 18 Std.	UV 10 - 12 Std.	
	20	Nimm DU ihn, ICH hab ihn! Antizipieren und Kommunizieren im Volleyball – Adäquate individual- und gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen im Volleyballsport.	Gesundheit- und fitnessorientiertes Ausdauertraining – Zeitschätzläufe, Pulsschätzläufe, Cooper-Test, Hallenbiathlon und Co	Der alternative Zehnkampf – alternative leichtathletische Wettbewerbe organisieren, erproben und bewerten	
	21				
	22			UV 11 - 12 Std. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten unter Druckbedingungen – Erstellung eines Trainingstagebuchs	
	23				UV FREIRAUM – 9 Std. (nach Kursabsprache) (Prüfungsvorbereitung)
	24				
	25	UV 5 - 15 Std.	UV 5 - 15 Std.	Prüfungszeitraum Abiturprüfungen	
	26	Nur EINE Rolle vorwärts, oder darf es auch etwas mehr sein? – Einfache turnerische Partnerübungen mit und ohne Gerät.	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				
	31	UV 6 - 21 Std.	UV 6 - 21 Std.		
32	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)			
33					
34					
35					
36					
37	UV FREIRAUM - 12 Std. (nach Kursabsprache)	UV FREIRAUM - 12 Std. (nach Kursabsprache)			
38					
39					
40					
Summe		7 Unterrichtsvorhaben	7 Unterrichtsvorhaben	6 Unterrichtsvorhaben	