Leistungskurs schulinterner Lehrplan Alexander von Humboldt Gymnasium

Kursprofilbildung LK Qualifikationsphase

Kursprofil – Sequenzbildung

BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball)

Halb-jahr	**Bezug zu den KE BWK SK / MK / UK**	**Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben *(Theorie)***	**Prüfungsrelevante Gegenstände**	
			wettkampfbezogen	fakultativ
Q1.1	BF3 BWK .1, .5 SK a2, a3; MK a1; UK a1	(1) Kugelstoßen – Erlernen der Rückstoßtechnik auf der Basis von phasierter Bewegungsbeschreibung und biomechanischer Prinzipien *(zyklische und azyklische Bewegungen, Bewegungsmerkmale nach Meinel/ Schnabel, morphologische Bewegungsanalyse, funktionale BA nach Göhner, biomechanische Prinzipien)*		Kugelstoßen
Q1.1	BF3 BWK .1 SK d1, d2; MK d1, d2; UK d1, d2	(2) Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich? – Ausdauerndes Laufen – Entwicklung wettkampfspezifischer Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung der Anpassungserscheinungen *(GMP, Wahrnehmungsanalysatoren, EVA-Prinzip, Reize und Reflexe)*	5000m L	
Q1.1	BF7 BWK .1, .2 SK a1, a2; MK a1; UK a1	(3) Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren können *(Newton‘sche Axiome, Koordination nach Hirtz, KAR-Modell nach Neumaier)*	6:6	3:3
Q1.1	BF4 BWK .1, .2 SK d1, d2; MK d2; UK d1, d2	(4) „Wie ein Fisch im Wasser“ – Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegungen *(Herz-Kreislauf-System, Gasaustausch und -transport, Bewegungsanalyse der Kraultechnik)*	800m Sw	
Q1.1	BF3 BWK .1, .3	(5) „Leistung durch Ermüdungswiderstandsfähigkeit” – vielfältige Trainingsmöglichkeiten zur Ausdauer- und Schnelligkeitsschulung erfahren, begreifen und unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien anwenden, insbesondere LA: 100m, 200m, 400m	100m, 200m, 400m L	

	SK d1, d2, f1; MK d2; UK d1	und Zeitläufe *(Dauermethode, Fahrtspiel, Cooper Test, Geländelauf, Vergleich verschiedener Laufdisziplinen, KZA, MZA, LZA)*		
Q1.1	BF7 BWK .1 SK a1, e1; MK a1, e1; UK e1	(6) Volleyball light - Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung und Festigung grundlegender Volleyballtechniken unter besonderer Berücksichtigung der Schulung der koordinativen Fähigkeiten *(Anatomie & Physiologie; koordinative Fähigkeiten und Gleichgewichtsfähigkeiten nach Hirtz, KAR-Modell nach Neumaier)*	6:6	3:3
Q1.2	BF3 BWK .1, .4 SK a2 MK a1 UK a1	(7) „The sky is the limit" – Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplin Hochsprung – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Hochsprungwettkampfes *(Lernen (induktiv/ deduktiv) und Gedächtnis, Bewegungsmerkmale, Lernstufen Meinel/ Schnabel, Grob-, Fein- und Feinkoordination/ Regelkreise Meinel/ Schnabel; Teillern- und Ganzheitsmethode/ Vereinfachungsstrategien, MÜR)*	Hochsprung	
Q1.2	BF7 BWK .1, .2 SK e1, e3; MK e1; UK e1	(8) Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Bewegungsanalyse und selbständige Gestaltung von Übungsprozessen; Bewertung erlernen, verbessern und verstehen	6:6	5:5
Q1.2	SK d1, f1 MK d2, f1 UK d1, f1	(9) Den Körper stärken - alltägliche und sportartspezifische Bewegungsprofile analysieren, muskuläre Dysbalancen diagnostizieren durch Muskelfunktionstests und Entwicklung kompensatorischer funktioneller Übungen unter Berücksichtigung verschiedener Krafttrainingsmethoden *(Energieflussrate, Energiereserven, Laktat, AS, ANS, AANÜ, ATP, KP, anaerobe und aerobe Glykolyse und Lipolyse; isometrisches, konzentrisches und exzentrisches (Kraft-)Training))*		
Q1.2	BF3 BWK .2, .4 SK a1; MK e2; UK a1	(10) Hoch und schnell-Duathlon – Training und Durchführung eines (alternativen) Wettkampfes in eigener Verantwortung in den Disziplinen Sprint und Hochsprung unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Bewegungslehre *(HKS: Struktur und Funktion inkl. vegetatives NS)*	Mehrkampf (Hochsprung und Sprint)	
Q1.2	BF7 BWK .1, .2 SK a1, e1 MK a1, e1 UK e1	(11) Wir spielen immer besser miteinander – Verbesserung der Spielleistung im Volleyball durch selbstständige Festigung technischer sowie Entwicklung individualtaktischer Verhaltensweisen über den verstärkten Einsatz von gruppenorientierten Aufgabenstellungen *(Genetisches Lernen nach Loibl, Taktik-Spiel-Modell, integrative Sportspielvermittlung)*	3:3	

Q1.2	BF3 BWK .1 SK a1 MK a1 UK a1	(12)Wie die alten Griechen – Erlernen und Verbessern von leichtathletischen Disziplinen (Weitsprung, Hürdenlauf, Kugelstoßen) über den Einsatz methodischer Übungsreihen und verstärkter Partnerhilfen unter Einbezug von lehr- und lerntheoretischen Aspekten sowie Anwendung der biomechanischen Grundsätze *(Muskelaufbau inkl. motorischer Endplatte, Fasern, Querbrückenzyklus, Gleit-Filament-Theorie)*	Mehrkampf (Weitsprung, Kugelstoßen)	
Q2.1	BF7 BWK .3 SK e1; MK e1, e2; UK e1	(13) Mal was Neues – Entwicklung und Erprobung eines nicht institutionalisierten Spiels (Flag-Football) unter Reflexion seiner kooperativen und sozial-integrativen Sinngebung		
Q2.1	BF 5 BWK .4, .5 SK c1, c2; MK c1; UK c1, b1	(14)Cool wie James Bond – Mit Wagnis und Risiko beim Le Parkour individuell und partnerschaftlich umgehen lernen sowie die Motive und die Motivation zum eigenen Sporttreiben reflektieren *(Flow-Konzept nach Csikszentmihalyi, Risikowahlmodell)*		
Q2.1	BF 1 BWK 3.5 SK f1, f2 MK f1, d2 UK f1	(15)Macht Sport gesund? - Selbstständige Erarbeitung funktionsgerechter Bewegungsabläufe in Sport und Alltag sowie Reflexion eines sinnvoll vertretbaren Gesundheits- und Fitnesskonzepts vor dem Hintergrund verschiedener Gesundheitskonzepte *(Modell der Salutogenese (nach Antonovsky), HEDE-Kontinuum, Risikofaktoren-Modell, SAR-Modell nach Becker; Verletzungsprophylaxe, PECH-Schema, Reha-Sport)*		
Q2.1	BF3 BWK .2 SK d1 MK e2 UK d2	(16)Wo stehe ich? - Selbstständige Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (inklusive Ausdauerleistung) zur Überprüfung des eigenen Leistungsstands *(Cooper-Test, Shuttle-Run-Test, Krafttest und weitere standardisierte Tests wie Conconi vgl. in der Theorie, Gütekriterien; endogene + exogene Faktoren, limitierende Faktoren, Belastungsnormativen)*	Mehrkampf (Hochsprung, Kugel, Weitsprung, inkl. 5000m L)	Hochsprung, Kugel, Tiefstart + 40m Sprint
Q2.1	BF7 BWK .1, .2 SK e2, a2 MK e1	(17) Wir verbessern uns miteinander gegeneinander – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinativen Fertigkeiten sowie gruppentaktischer Fähigkeiten im Volleyball kennen und anwenden lernen, um die individuelle Spielfähigkeit in komplexen Situationen zu verbessern	6:6	3:3
Q2.1	BF 7 BWK .3 SK b1, e2 MK b1 UK b1, e2	(18)Aggression und Fairness im Sport – Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können *(Yoga, Beweglichkeitstraining, Faszien, Verspannungen, Mentales Training; Formen der Steuerung und Manipulation im Sport))*		

Q2.2	BF 3 BWK .1 SK c1, c2; MK c1 UK c1	(19) Sport und der innere Schweinehund? - Erörterung vielfältiger Motive im Sport sowie der Grundlagen der Leistungsmotivation vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiographie		
Q2.2	BF7 BWK .1, .2 SK e1, e2; MK e1, e2; UK a1	(20) Wir werden Taktikfüchse – Präsentieren, erproben und festigen ausgewählter gruppentaktischer Systeme im Volleyball zur Verbesserung der Spielfähigkeit		
Q2.2	BF3 BWK .1 BF7 BWK .1, .2 SK a3, d1; MK d2; UK a1	(21) Die Abiturprüfung rückt näher – Gruppenorganisierte Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/Sportbereichen unter Berücksichtigung der erworbenen Kenntnisse zur Bewegungs- und Trainingslehre	800m Sw; 5000m L; 100m/ 200m/ 400m/ 800m/ 1500m; Weit-/ Hochsprung; Speer, Kugel; Vb-Spiel 6:6	Tiefstart + 40m Sprint; Speer/ Kugel, Weit-/ Hochsprung; Vb-SF (3:3, 5:5)

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: Q1.1</th><th>Dauer des UVs: 20-25 Std.</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Kugelstoßen – Erlernen der Rückstoßtechnik auf der Basis von phasierter Bewegungsbeschreibung und biomechanischer Prinzipien</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a3)
Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a4)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
3.1: Die SuS können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren.
3.5: Die SuS können historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
Die SuS können …
SK
grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. [SK LK a2]
Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. [SK LK a3].
MK
Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [MK LK a1].
UK
Die SuS können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen [UK LK a1].</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Kugelstoßen als verbindliche Disziplin im Hinblick auf die Praxisprüfung • Prinzipien der methodischen Übungsreihen	• MÜR • Videoanalyse in PA • Lernen (induktiv/ deduktiv) und Gedächtnis • Bewegungsmerkmale • Lernstufen Meinel/ Schnabel • Grob-, Fein- und Feinkoordination/ Regelkreise Meinel/ Schnabel • Teillern- und Ganzheitsmethode/ Vereinfachungsstrategien	**Reflektierte Praxis:** • Methodische Übungsreihen • Sicherheit im Umgang mit der Kugel im Übungs- und Wettkampfbetrieb • Vielfältige Stoßerfahrungen • Techniktraining • Testen und Trainieren **Fachbegriffe:** • MÜR •	**unterrichtsbegleitend:** • Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb • Einhaltung der Sicherheitsregeln: **punktuell:** • Leistungsermittlung im Kugelstoßen

Jahrgangsstufe: Q1.1	Dauer des UVs: 25-30 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 2

Thema des UV: Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich? – Ausdauerndes Laufen – Entwicklung wettkampfspezifischer Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung der Anpassungserscheinungen

BF/SB3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	**Inhaltsfelder: d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Trainingsplanung und -organisation (d1) • Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d3) • Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d4)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 3.3: Die SuS können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern [SK LK d1] • Die SuS können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern [SK LK d2] **MK** • Die SuS können die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio) [MK LK d1] • Die SuS können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen [MK LK d2] **UK** • Die SuS können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen [UK LK d1] • Die SuS können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten [UK LK d2]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Trainingsmethoden der Ausdauer • Belastungsnormative • Verbesserung koordinativer Fähigkeiten (Laufschulung) • Erarbeitung Konditionsbegriff • Formen der Ausdauer • Determinierte Größen der Ausdauerleistungsfähigkeit • GMP, • Wahrnehmungsanalysatoren • EVA-Prinzip • Reize und Reflexe	• Methodische Übungsreihen • Selbständiges Üben in Kleingruppen • Tempowechselläufe • Kurvenläufe (in and outs) • Dauermethode/Intervallmethode • Pyramidenläufe/Zeitschätzläufe • Wiederholungsmethode • Beobachtungsbögen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung von körperlichen Reaktionen • Individualisierung des Unterrichts durch schülerorientierte Verfahren (Eigenverantwortung für Tempo, Stecke, Pausen, …) • Materialgebundene selbstständige Erarbeitung in Gruppenarbeit • Präsentation von Arbeitsergebnissen • Selbstständiges Erstellen individueller Trainingspläne	**Reflektierte Praxis:** • Trainingsplanung und -Organisation • Ausdauer-Lauftechnik • Atem-Schritt-Rhythmus • Lauf ABC • Pausengestaltung • Trainingsmethoden- und formen der Ausdauer • Aufbau HKS und Energiebereitstellung • Konditionelle Fähigkeiten • Zielgerichtetes Training der aeroben Ausdauer **Fachbegriffe:** • Trainingsprinzipien • Conconi-Test • Cooper-Test • Laktatstufentest	**Unterrichtsbegleitend:** Beobachtungsschwerpunkte: • Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb • Leistungsbereitschaft • Trainingstagebuch • Arbeits- und Sozialverhalten in den Kleingruppen • Schülervorträge • Präsentation von Arbeitsergebnissen **punktuell:** Beobachtungsschwerpunkte: • 5000m Lauf (Zeit/Tabelle)

Jahrgangsstufe: Q1.1	Dauer des UVs: 20-25 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 3

Thema des UV: Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren können

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	**Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a2) • Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a3) • Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a4)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • 7.2: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel oder Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben [LK SK a1] • Die SuS können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben [LK SK a2] **MK** • Die SuS können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [LK MK a1] **UK** • Die SuS können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen [LK UK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Einfluss der Koordination auf die sportliche Leistungsfähigkeit (Vertiefung Koordinationsbegriff) • Technikschulung und Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Spielsportart) • Informationsaufnahme und -verarbeitung	• Gruppenorientierte Übungs- und Spielformen • Methodische Übungsreihen • Bewegungsbeschreibung • Videoanalyse • Materialgebundene selbstständige Erarbeitung in Gruppenarbeit • Präsentation	**Reflektierte Praxis:** • Erweiterung Grundtechniken • Aufschlag (unten/oben) • Annahme • Kleinfeldspiel 3:3 • Koordinationsparcour Volleyball **Fachbegriffe:** • Koordinative Fähigkeiten (beim Volleyball) • KAR Modell • Analysatoren/Informationskanäle	**unterrichtsbegleitend:** Beobachtungsschwerpunkte: • Leistungsbereitschaft • Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb • Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit • Beteiligung an Unterrichtsgesprächen • Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau **punktuell:** Beobachtungsschwerpunkte • Techniküberprüfung (Aufschlag/Annahme) • Techniküberprüfung (Überkopfpritschen/ Richtungspritschen)

Jahrgangsstufe: Q1.1	Dauer des UVs: ca. 20 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 4

Thema des UV: *„Wie ein Fisch im Wasser“* – Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegungen (Herz-Kreislauf-System, Gasaustausch und -transport)

BF/SB4: Bewegungen im Wasser – Schwimmen	**Inhaltsfelder: d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d2) • Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d3) • Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d4)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 4.1. Die SuS können Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-; Rücken-, Schmetterling-(Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen. • 4.2: Die SuS können sportartspezifisch ihre Ausdauer unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse optimieren und in einer Schwimmart mindestens 800m unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zurücklegen.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern [LK SK d1] • Die SuS können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern [LK SK d2] **MK** • Die SuS können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen [LK MK d2] **UK** • Die SuS können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen [LK UK d1] • Die SuS können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerte [LK UK d2].

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Ökonomisches Schwimmen in mehreren Schwimmstilen • Effektive Wendetechniken zum Einsatz auf der 25m-Bahn • Schwimmen als Prüfungselement kann durch eine andere Ausdauersportart ersetzt werden, falls die organisatorischen Rahmenbedingungen dies zulassen	• Geeignete Organisationsformen im Hallenbad • Partnerarbeit bei der Bewegungsanalyse • Experten werden zur Demonstration herangezogen	**Reflektierte Praxis:** • Sicherheit im Schwimmbetrieb • Ökonomisches Schwimmen (Verbesserung der Schwimmlage) • Wendetechniken **Fachbegriffe:** • Schwimmstile (Lagen, Freistil, Brust, Schmetterling, Rücken)	**unterrichtsbegleitend:** Beobachtungsschwerpunkte: • Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb • Einhalten der Sicherheitsregeln **punktuell:** Beobachtungsschwerpunkte • Ermittlung der 800m – Zeit (lt. Tabelle)

Jahrgangsstufe: Q1.1	Dauer des UVs: 15 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 5

Thema des UV: „Leistung durch Ermüdungswiderstandsfähigkeit" – vielfältige Trainingsmöglichkeiten zur Ausdauer- und Schnelligkeitsschulung erfahren, begreifen und unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien anwenden (insbesondere LA: 100m, 200m, 400m und Zeitläufe)

BF/SB3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	**Inhaltsfelder:** **d - Leistung** **f –Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß • Formen ausdauernden Laufens (z. B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Trainingsplanung und -organisation (d1) • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f2) • Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport (f4)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 3.1: Die SuS können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren. • 3.3: Die SuS können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten).	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern [LK SK d1] • Die SuS können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern [LK SK d2] • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u. a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern [LK SK f1] **MK** • Die SuS können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen [LK MK d2] **UK** • Die SuS können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen [LK UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Trainingsmethoden der Schnelligkeit • Trainingsmethoden der Ausdauer • Belastungsnormative • Verbesserung koordinative Fähigkeiten (Laufschule)	• Methodische Übungsreihen • Selbstständiges Üben in Kleingruppen • Tempowechselläufe • Kurvenläufe (in and outs) • Dauermethode/Intervallmethode • Pyramidenläufe/Zeitschätzläufe • Wiederholungsmethode • Fahrtspiel • Coopertest	**Reflektierte Praxis:** • Trainingsplanung und -organisation • KZA; MZA; LZA • Leistungsverbesserung erläutern **Fachbegriffe:** • Sprint/Ausdauer-Lauftechnik • Starttechnik • Atem-Schritt-Rhythmus • Lauf-ABC • Pausengestaltung	**unterrichtsbegleitend:** Beobachtungsschwerpunkte: • Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb • Leistungsbereitschaft **punktuell:** • Sprintstrecke nach Wahl (lt. Tabelle)

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: Q1.1</th><th>Dauer des UVs: 15-20 Std.</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 6</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Volleyball light - Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung und Festigung grundlegender Volleyballtechniken unter besonderer Berücksichtigung der Schulung der koordinativen Fähigkeiten</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
Mannschaftsspiele (Volleyball)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a1)
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e1)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
Die SuS können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben [SK LK a1]
Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [SK LK e1]
MK
Die SuS können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [MK LK a1]
Die SuS individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen [MK LK e1]
UK
Die SuS können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen [UK LK e1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Einfluss der Koordination auf sportliche Leistungsfähigkeit (Vertiefung Koordinationsbegriff) • Technikschulung und -erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Spielsportart) • Informationsaufnahm und -verabeitung	• Gruppenorientierte Übungs- und Spielformen • Methodische Übungsreihe • Bewegungsbeschreibung • Videoanalyse • Materialgebundene selbstständige Erarbeitung in Gruppenarbeit • Präsentation	**Reflektierte Praxis:** • Volleyballerweiterung Grundtechniken • Aufschlag (unten/oben) • Annahme • Kleinfeldspiel • Koordinationsparcour Volleyball **Fachbegriffe:** • Koordinative Fähigkeiten beim Volleyball • KAR-Modell • Analysatoren/Informationskanäle	**unterrichtsbegleitend:** Beobachtungsschwerpunkte: • Leistungsbereitschaft • Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb • Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppe • Beteiligung an Unterrichtsgesprächen • Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau **punktuell:** Beobachtungsschwerpunkte • Techniküberprüfung Aufschlag und Annahme • Techniküberprüfung Überkopfschläge und Richtungspritschen

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: Q1.2</th><th>Dauer des UVs: 15-20 Std.</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 7</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: „The sky is the limit” – Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplin Hochsprung – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Hochsprungwettkampfes</td></tr>
<tr><td>BF/SB3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</td><td colspan="2">Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td>Inhaltliche Kerne:
Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</td><td colspan="2">Inhaltliche Schwerpunkte:
Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a3)
Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d2)</td></tr>
<tr><td>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
3.1: Die SuS können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren.
3.4: Die SuS können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</td><td colspan="2">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
Die SuS können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben [LK SK a2]
MK
Die SuS können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [LK MK a1]
UK
Die SuS können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen [LK UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Biomechanische Prinzipien und ausgewählte Praxisbeispiele • Individuelle Wahl der Hochsprungtechnik • Phrasierung nach Göhner soll ebenfalls thematisiert werden • Differenzielles Techniktraining als alternative Methode des Techniktrainings (möglicher Einsatz in der Klausur) • Vorbereitung und Durchführung eines Wettkampfes in Eigenverantwortung	• Materialgebundene Erarbeitung biomechanischer Prinzipien in Gruppenarbeit und Durchführung ausgewählter Tests • Videoanalyse von Bewegungen • Präsentationen von Gruppenarbeiten • Beobachtungsbögen zur Fremd- und Eigenbeobachtung	**Reflektierte Praxis:** • Vielfältige Sprungerfahrungen • Ermittlung der individuellen Sprungtechnik • Techniktraining • Durchführung eines Wettkampftages **Fachbegriffe:** • Biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) • Phaseneinteilung der Bewegung nach Meinel/Schnabel und Göhner • Teillernmethode • MÜR • Lernstufen nach Meinel/Schnabel • Analysatoren/Informationsverarbeitung • Grundlagen zur Planung und Durchführung eines Wettkampfes	**unterrichtsbegleitend:** Beobachtungsschwerpunkte: • Selbstständigkeit im Lernprozess und bei der Wettkampfdurchführung • Schülervorträge • Präsentation der Arbeitsergebnisse **punktuell:** Beobachtungsschwerpunkte • Ermittlung der Hochsprungleistung mit beliebiger Technik: Flop, Wälzer, Scheersprung (lt. Tabelle) • Klausur

Jahrgangsstufe: Q1.2	Dauer des UVs: 15-20 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 8

Thema des UV: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Bewegungsanalyse und selbständige Gestaltung von Übungsprozessen (Bewertung erlernen, verbessern und verstehen)

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	**Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e1) • Fairness und Aggression im Sport (e2) • Spielvermittlungsmodelle (e3)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • 7.2: Die SuS können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen, und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [SK LK e1] • Die SuS können ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen [SK LK e3] **MK** • Die SuS können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen [MK LK e1] **UK** • Die SuS können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen [UK LK e1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Kugelstoßen als verbindliche Disziplin im Hinblick auf die Praxisprüfung • Prinzipien der methodischen Übungsreihen	• MÜR • Videoanalyse in PA	**Reflektierte Praxis:** • Methodische Übungsreihen • Sicherheit im Umgang mit der Kugel im Übungs- und Wettkampfbetrieb • Vielfältige Stoßerfahrungen • Techniktraining • Testen und Trainieren **Fachbegriffe:** • MÜR	**unterrichtsbegleitend:** • Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb • Einhaltung der Sicherheitsregeln: **punktuell:** • Leistungsermittlung im Kugelstoßen

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: Q1.2</th><th>Dauer des UVs: 15 Std.</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 9</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Den Körper stärken - alltägliche und sportartspezifische Bewegungsprofile analysieren, muskuläre Dysbalancen diagnostizieren durch Muskelfunktionstests und Entwicklung kompensatorischer funktioneller Übungen unter Berücksichtigung verschiedener Krafttrainingsmethoden</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB:</td><td>Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
•</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d2)
• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f1)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Die SuS können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern [LK SK d1]
• Die SuS können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u. a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern [LK SK f1]
MK
• Die SuS können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen [LK MK d2]
• Die SuS können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen [LK MK f1]
UK
• Die SuS können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen [LK UK d1]
• Die SuS können positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mithilfe von Erklärungsmodellen beurteilen [LK UK f1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Aufbau und Funktionsweise von Muskulatur • Agonisten, Antagonisten und deren Zusammenspiel als paarige Muskulatur bei der Bewegung von Gelenken • Muskelfunktionstest zur Diagnose von muskulären Dysbalancen • Entwicklung von Krafttrainings aus der Grundlage von Bewegungsprofilen ausgewählter Sportarten • Krafttrainingsmethoden und -prinzipien • Bewegungsapparat Mensch • Muskelstoffwechsel und Muskelwachstum • funktionelle Übungen • biologischer Exkurs: Energielieferanten, Stoffwechselbiologie, Hormone, zyklusabhängigem Training und Anabolika	• Materialgebundene Erarbeitung paariger Muskulatur • Einsatz von Muskelfunktionstests zu ausgewählten Muskelpaaren im Stationsbetrieb in Partnerarbeit • Gruppenarbeit zur Analyse von Bewegungsprofilen • Präsentation von Gruppenarbeit	**Reflektierte Praxis:** • Muskelfunktionstests • Entwicklung von Übungen zum Krafttraining von zur Verkümmerung neigender Muskulatur • Entwicklung von Dehnübungen von zur Verkürzung neigender Muskulatur **Fachbegriffe:** • Prinzipien von Krafttraining • Analyse von Bewegungsprofilen aus Alltag und ausgewählten Sportarten	**unterrichtsbegleitend:** • Schülervorträge • Präsentation von Arbeitsergebnissen • Hausaufgaben • Selbstständigkeit im Lernprozess und bei der Durchführung des Stationsbetriebs **Punktuell:** • Klausur

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: Q1.2</th><th>Dauer des UVs: 8 Std.</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 10</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Hoch und schnell-Duathlon – Training und Durchführung eines (alternativen) Wettkampfes in eigener Verantwortung in den Disziplinen Sprint und Hochsprung unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Bewegungslehre.</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a1)
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e1)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
3.1: Die SuS können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/ Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
3.4: Die SuS können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
Die SuS können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. [LK SK a1]
MK
Die SuS können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. [LK MK e2]
UK
Die SuS können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen [LK UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Biomechanische Prinzipien und ausgewählte Praxisbeispiele • Vorbereitung und Durchführung eines Wettkampfes in Eigenverantwortung	• Materialgebundene Erarbeitung biomechanischer Prinzipien in Gruppenarbeit und Durchführung ausgewählter Tests • Videoanalyse von Bewegungen • Präsentation von Gruppenarbeit	**Reflektierte Praxis:** • Testen der individuellen Sprintdistanz • Übungen zum Tiefstart • Durchführung eines Wettkampftages **Fachbegriffe:** • Grundlagen zur Durchführung und Planung eines Wettkampfes	**unterrichtsbegleitend:** • Selbstständigkeit im Unterrichtsprozess und bei der Durchführung des Wettkampftages **Punktuell:** • Ermittlung der Hochsprungleistung (lt. Tabelle) • Ermittlung der Sprintleistung (lt. Tabelle) • Klausur

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: Q1.1</th><th>Dauer des UVs: 12-15 Std.</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 11</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Wir spielen immer besser miteinander – Verbesserung der Spielleistung im Volleyball durch selbstständige Festigung technischer sowie Entwicklung individualtaktischer Verhaltensweisen über den verstärkten Einsatz von gruppenorientierten Aufgabenstellungen</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder:
a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
e – Kooperation und Konkurrenz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
Mannschaftsspiele (Volleyball)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a2)
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e1)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster inkl. der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
7.2: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
Die SuS können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben [SK LK a1]
Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [SK LK e1]
MK
Die SuS können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [MK LK a1]
Die SuS individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen [MK LK e1]
UK
Die SuS können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen [UK LK e1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Technik- und Taktikschulung zur Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit	• Gruppenorientierte Übungs- und Spielformen • Methodische Übungsreihe • Bewegungsbeschreibung • Präsentation	**Reflektierte Praxis:** • Erweiterung und Festigung Volleyballgrundtechniken • Aufschlag (unten/oben) • Annahme • Angriffsschlag • Einerblock • Kleinfeldspiel 3:3 • Spiel 4:4 • Individualtaktik **Fachbegriffe:** • Anknüpfung KAR-Modell • Anknüpfung Analysatoren/Informationskanäle • Spielvermittlungsmodelle	**unterrichtsbegleitend:** • Leistungsbereitschaft • Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb • Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppenarbeit • Beteiligung an Unterrichtsgesprächen • Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau **Punktuell:** • Technikprüfung (Angriffsschlag) • Spielüberprüfung 3:3

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: Q1.2</th><th>Dauer des UVs: 15 Std.</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 12</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Wie die alten Griechen – Erlernen und Verbessern von leichtathletischen Disziplinen (Weitsprung, Speerwerfen, Kugelstoßen) über den Einsatz methodischer Übungsreihen und verstärkter Partnerhilfen unter Einbezug von lehr- und lerntheoretischen Aspekten sowie Anwendung der biomechanischen Grundsätze</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</td><td>Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
• Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
• Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a1)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
• 3.1: Die SuS können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren.</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
• Die SuS können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben [LK SK a1]
MK
• Die SuS können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden [LK MK a1]
UK
• Die SuS können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen [LK UK a1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Kugelstoßen als verbindliche Disziplin im Hinblick auf die Praxisprüfung • Prinzipien der methodischen Übungsreihe	• MÜR • Videoanalyse in Partnerarbeit	**Reflektierte Praxis:** • Vielfältige Stoßerfahrungen • Testen und Trainieren der Disziplinen • Techniktraining **Fachbegriffe:** • MÜR • Sicherheit im Umgang mit der Kugel im Übungs- und Wettkampfbetrieb	**unterrichtsbegleitend:** • Einhaltung der Sicherheitsregeln • Selbstständigkeit im Lernprozess und Trainingsbetrieb **Punktuell:** • Leistungsmessung in Kugelstoßen und Weitsprung

Jahrgangsstufe: Q2.1	Dauer des UVs: 10 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 13
Thema des UV: Mal was Neues – Entwicklung und Erprobung eines nicht institutionalisierten Spiels (Flag-Football) unter Reflexion seiner kooperativen und sozial-integrativen Sinngebung		
BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	**Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz**	
Inhaltliche Kerne: • Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z. B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e1) • Fairness und Aggression im Sport (e2)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 7.3: Die SuS können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [SK LK e1] **MK** • Die SuS können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen [MK LK e1] • Die SuS können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden [MK LK e2] **UK** • Die SuS können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen [UK LK e1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Fairness im Sport • Soziale Sinngebung von Spielen im Sport • Genetisches Lernen nach Loibl • Taktik-Spiel-Modell • integrative Sportspielvermittlung	• Gruppenorientierte Übungs- und Spielformen • Methodische Übungsreihe • Bewegungsbeschreibung • Präsentationen • Materialgebundene eigenständige Erarbeitung • Kurzreferate	**Reflektierte Praxis:** • Football Wurf- und Fangschulung • Erarbeitung Spielzüge • Regeln • Wissenschaftliche Erklärungsansätze zur Entstehung von Aggression **Fachbegriffe:** • Spielidee • Spielregeln • Fairnessbegriff (n. Lenk)	**unterrichtsbegleitend:** • Arbeits- und Sozialverhalten in Kleingruppen • Beteiligung an Unterrichtsgesprächen • Leistungsbereitschaft • Präsentationen **Punktuell:** • Referat • Kriteriengeleitete Spielbeobachtung

Jahrgangsstufe: Q2.1	Dauer des UVs: 10 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 14

Thema des UV: Cool wie James Bond – Mit Wagnis und Risiko beim Le Parkour individuell und partnerschaftlich umgehen lernen sowie die Motive und die Motivation zum eigenen Sporttreiben reflektieren

BF/SB5: Bewegen an Geräten - Turnen	**Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung, c – Wagnis und Verantwortung**
Inhaltliche Kerne: • Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltung	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Improvisation und Variation von Bewegung (b2) • Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c1)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 5.4: Die SuS können an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste komplexe turnerische oder akrobatische Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen. • 5.5.: Die SuS können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. [SK LK c1] • Die SuS können unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. [SK LK c2] **MK** • Die SuS können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. [MK LK c1] **UK** • Die SuS können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. [UK LK c1] • Die SuS können Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. [UK LK b1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Sportliches Handeln unter verschiedenen psychischen Einflüssen • Mit Wagnis, Risiko und Verantwortung im Sport umgehen lernen • Motive und Motivation für das eigene Sporttreiben reflektieren	• Methodische Übungsreihe • Selbstständiges Üben anhand von Bewegungsaufgaben (Stationenlernen) in Kleingruppen • Differenzierung in Schwierigkeitsgraden	**Reflektierte Praxis:** • Balanceelemente • Sprungelemente • Rollen und Landung • Wandlauf • Wandhochsprünge • Helfen und Sichern **Fachbegriffe:** • Psychische Einflüsse beim Sporttreiben (Anknüpfung KAR Modell) • Motive, Motivation und Sinngebung sportlichen Handelns (Grundbegriffe) • Flow-Konzept nach Csikszentmihalyi • Risikowahlmodell	**unterrichtsbegleitend:** • Arbeits- und Sozialverhalten in Kleingruppen • Beteiligung an Unterrichtsgesprächen • Leistungsbereitschaft • Präsentationen • Verantwortungsübernahme bei Auf- und Abbau • Qualität/Verantwortungsübernahme Hilfestellung **Punktuell:** • Parcourdurchlauf Performance (kriteriengeleitet) • Parcourdurchlauf Zeitnahme

Jahrgangsstufe: Q2.1	Dauer des UVs: 15 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 15

Thema des UV: Macht Sport gesund? - Selbstständige Erarbeitung funktionsgerechter Bewegungsabläufe in Sport und Alltag sowie Reflexion eines sinnvoll vertretbaren Gesundheits- und Fitnesskonzepts vor dem Hintergrund verschiedener Gesundheitskonzepte

BF/SB1: Den Körper wahrnehmen und Beweungsfähigkeiten ausprägen	**Inhaltsfelder: f – Gesundheit, d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • Formen ausdauernden Laufens (z. B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f1) • Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns (f3) • Trainingsplanung und -organisation (d1)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** 3.3: Die SuS können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten).	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u. a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. [SK LK f1] • Die SuS können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mithilfe von Erklärungsmodellen erläutern. [SK LK f2] **MK** • Die SuS können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. [MK LK f1] • Die SuS können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. [MK LK d2] **UK** • Die SuS können positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mithilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. [UK LK f1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Modelle des engen und erweiterten Gesundheitsbegriffs • Die Rolle des Sports in den verschiedenen Modellen • Fitnessbegriff	• Materialgebundene Erarbeitung der Gesundheitsmodelle • Präsentation von Gruppenarbeit	**Reflektierte Praxis:** • Fitnesstraining auf der Grundlage des eigenen Bewegungsprofils • Vielfältig ausdauernd laufen **Fachbegriffe:** • Gesundheitsdefinition der WHO • Salutogenesemodell nach Antonovsky • Risikofaktorenmodell • Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR) nach Becker	**unterrichtsbegleitend:** • Präsentationen Gruppenarbeiten • Hausaufgaben • Selbstständigkeit in Lernprozess und Trainingsbetrieb **Punktuell:** • Klausur

Jahrgangsstufe: Q2.1	Dauer des UVs: 8 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 16
Thema des UV: Wo stehe ich? - Selbstständige Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (inklusive Ausdauerleistung) zur Überprüfung des eigenen Leistungsstands		
BF/SB3: Laufen, springen, werfen - Leichtathletik	**Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, d - Leistung**	
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß • Formen ausdauernden Laufens (z. B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e1) • Trainingsplanung und -organisation (d1)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 3.2: Die SuS können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/ Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern [SK LK d1] **MK** • Die SuS können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden [MK LK e2] **UK** • Die SuS können die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u. a. motorische Tests) kriteriengeleitet bewerten. [UK LK d2]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• 5000m Lauf ist verpflichtender Teil des Wettkampfes (auch für Schwimmer) • Dreikampf frühestens am dritten Tag nach dem 5km Lauf	• Wettkampfbetrieb	**Reflektierte Praxis:** • Gewählte Sprintdisziplin (100m/200m/400m) • Gewählte Wurfdisziplin (Kugel/Speer) • Gewählte Sprungdisziplin (Hochsprung, Weitsprung) **Fachbegriffe:** • Formen der Steuerung und Manipulation im Sport	**unterrichtsbegleitend:** • Selbstständigkeit in Lernprozess und Trainingsbetrieb **Punktuell:** • Ermittlung der jeweiligen Weiten und Zeiten (lt. Abiturtabelle)

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: Q2.1</th><th>Dauer des UVs: 18 Std.</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 17</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Wir verbessern uns miteinander gegeneinander – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinativen Fertigkeiten sowie gruppentaktischer Fähigkeiten im Volleyball kennen und anwenden lernen, um die individuelle Spielfähigkeit in komplexen Situationen zu verbessern</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e1)
Spielvermittlungsmodelle (e3)
Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a2)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
7.2: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
Die SuS können Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. [SK LK e2]
Die SuS können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. [SK LK a2]
MK
Die SuS können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen [MK LK e1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung

• Technik- und Taktikschulung zur Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Sportspiel)
• Verbesserung der Handlungsfähigkeit in komplexen Spielsituationen
	• Gruppenorientierte Übungs- und Spielformen
	• Methodische Übungsreihe
		Reflektierte Praxis:
		• Erweiterung und Festigung Grundtechniken des Volleyballs
		• Aufschlag/Annahme
		• Angriffsschlag/Einerblock
		• Blocksicherung (nah/fern)
		• Positionsgebundenes Zuspiel
		• Annahmeregel (3er)
		• Individualtaktik Angriff/Verteidigung
		• Spielzugschulung
		
		Fachbegriffe:
		• Anknüpfung KAR Modell
		• Anknüpfung Analysatoren/Informationskanäle
		• Spielvermittlungsmodelle:
		  ○ Integrative Sportspielvermittlung (Roth)
		  ○ Spielgemäßes Konzept (Schaller)
		  ○ Taktik-Spielmodell
		  ○ Genetisches Lernen (Loibl)
			unterrichtsbegleitend:
			• Selbstständigkeit in Lernprozess und Trainingsbetrieb
			• Leistungsbereitschaft
			• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppe
			• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
			• Verantwortungsübernahme beim Auf- und Abbau
			• Kurzvorträge
			
			Punktuell:
			• Techniküberprüfung
			• Spielüberprüfung (4:4)

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: Q2.1</th><th>Dauer des UVs: 15 Std.</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 18</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Aggression und Fairness im Sport – Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</td><td>Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, b - Bewegungsgestaltung</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche Kerne:
Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</td><td>Inhaltliche Schwerpunkte:
Fairness und Aggression im Sport (e2)
Formen der Steuerung und Manipulation im Sport (e4)
Gestaltungskriterien (b1)
Improvisation und Variation von Bewegung (b2)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen
BWK
7.3: Die SuS können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.</td><td>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
SK
Die SuS können Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. [SK LK b1]
Die SuS können Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. [SK LK e2]
MK
Die SuS können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neugestalten). [MK LK b1]
UK
Die SuS können Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. [UK LK b1]
Die SuS können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. [UK LK e1]</td></tr>
</table>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung

• Fairness und Aggression im Sport	• Materialgebundene und selbstständige Erarbeitung (arbeitsteilige Gruppenarbeit)
	• Kurzvorträge
	• Gestalterische Darstellung
	• Kriteriengeleitete Beurteilung der Präsentation
		Reflektierte Praxis:
		• Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik)
		Fachbegriffe:
		• Anknüpfung KAR Modell
		• Anknüpfung Analysatoren/Informationskanäle
		• Frustrations-Aggression-Theorie
		• Lerntheoretischer Ansatz
		• Sozialisationstheoretischer Ansatz (nach Heitmeyer)
		• Triebtheoretisches Modell
		• Fair-Play-Gedanke
		• Spielvermittlungsmodelle:
		  ○ Integrative Sportspielvermittlung (Roth)
		  ○ Spielgemäßes Konzept (Schaller)
		  ○ Taktik-Spielmodell
		  ○ Genetisches Lernen (Loibl)
			unterrichtsbegleitend:
			• Selbstständigkeit in Lernprozess und Trainingsbetrieb
			• Leistungsbereitschaft
			• Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppe
			• Beteiligung an Unterrichtsgesprächen
			• Verantwortungsübernahme beim Auf- und Abbau
			• Kurzvorträge
			Punktuell:
			• Techniküberprüfung
			• Spielüberprüfung (4:4)

Jahrgangsstufe: Q2.2	Dauer des UVs: 15 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 19

Thema des UV: Sport und der innere Schweinehund? - Erörterung vielfältiger Motive im Sport sowie der Grundlagen der Leistungsmotivation vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiographie

	Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c1) • Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (c2)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 3.1: Die SuS können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern [SK LK c1] • Die SuS können unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern [SK LK c2] **MK** • Die SuS können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden [MK LK c1] **UK** • Die SuS können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen [UK LK c1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Leistungsmotivation im Sport • Motive sportlichen Handelns	• Materialgebundene und selbstständige Erarbeitung in Gruppenarbeit • Präsentation	**Fachbegriffe:** • Motive, Motivation und Sinngebung sportlichen Handelns (Abgrenzung Grundbegriffe) • Vielfältige Motive im Sport (Gabler) • Grundlagen Leistungsmotivation (Heckhausen) • Motivationstypen	**unterrichtsbegleitend:** • Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppe • Beteiligung an Unterrichtsgesprächen • Hausaufgaben • Kurzvorträge **Punktuell:** • Ggf. Klausur

Jahrgangsstufe: Q2.2	Dauer des UVs: 15 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 20

Thema des UV: Wir werden Taktikfüchse – Präsentieren, erproben und festigen ausgewählter gruppentaktischer Systeme im Volleyball zur Verbesserung der Spielfähigkeit

BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	**Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz, a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e1) • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a2)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • 7.2: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern [SK LK e1] • Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern [SK LK e2] **MK** • Die SuS können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen [MK LK e1] • Die SuS können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden [MK LK e2] **UK** • Die SuS können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. [UK LK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Technik- und Taktikschulung zur Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Sportspiel) • Verbesserung der Handlungsfähigkeit in komplexen Spielsituationen	• Gruppenorientierte Übungs- und Spielformen • Methodische Übungsreihe • Turnierform	**Reflektierte Praxis:** • Grundstellungsvarianten (3 Netzspieler, 1 Hinterfeldspieler/2 Netzspieler, 2 Hinterfeldspieler) • 3er Annahmeregel • Blocksicherung (nah/fern) • Zuspielvarianten (über III/II/IV) • Blockvarianten • Rotation/keine Posititionsspezialisierung • Spielzugschulung **Fachbegriffe:** • Anknüpfung KAR Modell • Anknüpfung Analysatoren/Informationskanäle • Anknüpfung Spielvermittlungsmodelle	**unterrichtsbegleitend:** • Selbstständigkeit in Lernprozess und Trainingsbetrieb • Leistungsbereitschaft • Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppe • Beteiligung an Unterrichtsgesprächen • Verantwortungsübernahme beim Auf- und Abbau **Punktuell:** • Spielüberprüfung

Jahrgangsstufe: Q2.2	Dauer des UVs: 15 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 21

Thema des UV: Die Abiturprüfung rückt näher – Gruppenorganisierte Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/Sportbereichen unter Berücksichtigung der erworbenen Kenntnisse zur Bewegungs- und Trainingslehre

BF/SB3: Laufen, springen, werfen - Leichtathletik **BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**	**Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß • Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a3) • Trainingsplanung und -organisation (d1)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • 3.1: Die SuS können Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren. • 7.1: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • 7.2: Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • Die SuS können Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. [SK LK a3] • Die SuS können Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. [SK LK d1] **MK** • Die SuS können individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. [MK LK d2] **UK** • Die SuS können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. [UK LK a1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Technik- und Taktikschulung zur Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit (Sportspiel) • Technikschulung in abiturrelevanten LA-Disziplinen	• Gruppenorientierte Übungs- und Spielformen • Methodische Übungsreihe • Selbstständiges Üben in Kleingruppen • Videoanalyse • Dauermethode/Wiederholungsmethode/Intervallmethode	**Reflektierte Praxis:** • Volleyball in Abiturteams • Festigung individualtaktisches/gruppentaktisches Verhalten • Lauf-/Sprung ABC **Fachbegriffe:** • Anknüpfung Trainingslehre (Trainingsprinzipien, Trainingsgestaltung, Belastungsnormative) • Anknüpfung Bewegungslehre (biomechanische Prinzipien, Lehr-Lernmethode)	**unterrichtsbegleitend:** • Selbstständigkeit in Lernprozess und Trainingsbetrieb • Leistungsbereitschaft • Arbeits- und Sozialverhalten in der Kleingruppe • Beteiligung an Unterrichtsgesprächen • Verantwortungsübernahme beim Auf- und Abbau **Punktuell:** • Dreikampf LA (Weite/Zeitmessung Tabelle) • Spielüberprüfung (Individual- und gruppentaktisches Verhalten)