

3. Schulinternes Curriculum für die Sekundarstufe I

3.1 Zuordnung der Kompetenzerwartungen und inhaltlichen Schwerpunkte zu den Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5 – 9

3.1.1 Jahrgangsstufe 5 - Obligatorik: 125 Stunden / Freiraum: 35 Stunden

1. Immer im Gleichgewicht – Balancierfähigkeit an unterschiedlichen Geräten erproben und verbessern
2. Wir erleben neue Lauf- und Fangspiele – verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen (auch im Pausensport) und Regeln sinnvoll variieren
3. Wir variieren unser Spiel mit Bällen – grundlegende Spielfertigkeiten und – fähigkeiten in kleinen Spielen anwenden und Regeln sinnvoll variieren
4. Vielfältiges Laufen – Vorbereitung auf die Kurz- und Mittelstreckenläufe mit der passenden Starttechnik – Erwerb des Laufabzeichens 15´
5. Welche Klasse ist schneller? - Vorbereitung auf den „Staffeltag“
6. Weit springen ist toll – Erlernen einer sachgerechten Weitsprungtechnik aus der Zone
7. Der große Wurf – wie weites Werfen gelingen kann
8. Wir spielen im und unter Wasser – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen
9. Fit im Wasser auf langen Strecken - über die Brustschwimmtechnik zum sicheren und ausdauernden Schwimmen
10. Von der Bauch – in die Rückenlage – Erlernen der Rückenschwimmtechnik
11. „Ich will schneller werden“ – Erlernen der Kraulschwimmtechnik
12. „Wer kommt unter Wasser weiter?“ – Hinführung zum Streckentauchen
13. Hindernisse, kein Problem – Erlernen von Grundformen des Springens über Kasten und Bock
14. Wir stehen Kopf - Rolle, Handstand, Rad führen zu einer kleinen Übungsverbindung
15. Viele Bälle, viele Bewegungsformen – Prellen, Werden, Fangen, Rollen und Balancieren mit verschiedenen Balltypen
16. Rein in den Korb - wir erlernen die Grundformen des Basketballspiels
17. Miteinander zum Torerfolg - wir spielen Fußball im Kleinfeld
18. Vom Ball über die Schnur zum Kleinfeldvolleyball – Erlernen des oberen und unteren Zuspiels
19. Wir spielen mit Schläger und Ball – Kennenlernen von unterschiedlichen Rückschlagspielen
20. Wir spielen Rundlauf wie in den Pausen – Vorbereitung auf ein TT-Rundlaufturnier

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	1.1	<u>A</u> , C	5	2			1		1, 2			
2	2.1	E	4	2, 3	1	1					1, 2, 4	
3	2.2	E	5	1, 3	1	1					1, 2, 3	
4	3.1	D	4	1, 2, 3	1	1				1		
5	3.2	E	3	2							1, 2	
6	3.3	<u>A</u> , D	4	1, 2	1		2, 3			3		
7	3.4	<u>A</u> , D	4	1, 2	1		2, 3			1, 3		
8	4.1	<u>A</u> , C	6	1, 4	1, 2	1	1		1, 2, 3			
9	4.2	<u>A</u> , D, F	6	2, 3	1	1	1, 2, 3			2		2, 3
10	4.3	<u>A</u> , C	10	1, 2	1, 2	1	1, 2, 3		2, 3			
11	4.4	<u>A</u> , D	10	1, 2	1, 2	1	1, 2, 3			1, 3		
12	4.5	<u>C</u> , F	4	1, 4	1, 2	1			2, 3			1, 2
13	5.1	<u>A</u> , C	6	2, 3, 4	1, 2		1		1, 2, 3			
14	5.2	<u>A</u> , D	10	1, 2, 3	1, 2	1	1, 2					
15	6.1	<u>B</u> , E	10	1, 2, 3	1, 2	1		1, 2			1	
16	7.1	A, <u>E</u>	10	1, 2, 3, 4	2	1	1				1, 2	
17	7.2	A, <u>E</u>	8	1, 2, 4	2		2				1, 2	
18	7.3	A, <u>E</u>	8	1, 2	2		1, 2				1	
19	7.7	A, <u>E</u>	4	1, 2	2		1, 2				1	
20	7.8	A, <u>E</u>	4	1, 2	2		1, 2				1	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

3.1.2 Jahrgangsstufe 6 - Obligatorik: 104 Stunden / Freiraum: 16 Stunden

1. Ganz schön aus der Puste – Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen
2. Ich entspanne mich – eine Phantasiereise
3. „Unser großer Wettkampf“ – wir bereiten uns auf die Bundesjugendspiele vor
4. Hindernisse, kein Problem - schnell und geschickt auf und um Hindernisse laufen u.springen
5. Turnen wie die Großen - sich vielfältig an Geräten bewegen und bewegungssicher werden – Grundformen des Turnens an Reck, Stufenbarren und Barren
6. Wir präsentieren turnerische Kunststücke – turnerische Elemente in einer Übungsverbindung festigen und zeigen
7. Ein Seil ist nicht nur zum Springen da - wir präsentieren Kunststücke mit dem Seil
8. Endlich spielen wie Nowitzki - wir erweitern unsere technischen Möglichkeiten und verbessern unsere Spielfähigkeit im Basketballspiel
9. Mit Kopf und Fuß - neue technische Fertigkeiten ermöglichen das Fußballspiel auf einem größeren Feld
10. Drei gewinnt - situationsgerechtes Einsetzen der Volleyballgrundfertigkeiten im Kleinfeldspiel
11. Einmal spielen wie Boll – Hinführung zum normierten Tischtennis
12. Wir suchen unser Gleichgewicht beim Fortbewegen auf Schnee und Eis – Erlernen der Grundformen des Eislaufens
13. Stark wie ein Bär - wir messen unsere Kraft in Zieh- und Schiebewettkämpfen

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	1.2	<u>A</u> , F	5	1, 2	1	1	1, 2					1, 2
2	1.3	<u>A</u> , F	3	3			1					3
3	3.5	D	12	1, 2, 4	1, 2	1, 2				1, 2, 3		
4	3.6	A	3	1	1, 2		1					
5	5.3	<u>A</u> , C	12	1, 2, 3, 4	1, 2		1, 2		1, 2, 3			
6	5.4	A, <u>B</u>	8	1, 2, 3, 4	1	1	1	1, 2, 3				
7	6.2	<u>B</u> , E	10	1, 2, 3	1, 2	1		1, 2			1	
8	7.4	A, <u>E</u>	10	1, 2, 3, 4	2	1	2				1, 2	
9	7.5	A, <u>E</u>	10	1, 2, 4	2	1	2				1, 2, 4	
10	7.6	A, <u>E</u>	10	1, 2	2		1, 2				1	
11	7.9	A, <u>E</u>	6	1, 2	2		1, 2				1	
12	8.1	<u>A</u> , C	5	1		1	1		2			
13	9.1	A, <u>E</u>	10	1, 2	1, 2	1	1				1, 3	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

3.1.3 Jahrgangsstufe 7 - Obligatorik: 100 Stunden / Freiraum: 20 Stunden

1. Das 1 x 1 des Aufwärmens – selbstständiges sportartenspezifisches Aufwärmen planen und durchführen
2. Auf die Plätze, fertig, los! – Erlernen des Tiefstarts und Verbesserung der Lauftechnik beim Sprint
3. Schneller laufen = weiter springen? – Verbesserung der Koordination von Anlauf und Absprung beim Weitsprung
4. Weitstoßen kann man lernen – Erlernen der Kugelstoßtechnik in der Grobform
5. Laufen ohne Schnaufen – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern.
6. Vielfältiges Turnen – turnerische Bewegungen an den bekannten Geräten auf grundlegendem Niveau normungebunden und normgebunden ausführen und verbinden
7. Pyramidenbau – kooperative Gruppengestaltung turnerischer und akrobatischer Kunststücke entwickeln, einüben und präsentieren
8. Vielfältig Tanzen – tänzerische Gestaltungen erlernen, variieren und beurteilen
9. Wir schlagen und treiben den Ball – Floorball technisch und taktisch angemessen spielen lernen
10. Gemeinsam die gegnerischen Spieler im Basketball überlisten – taktische Grund-muster des Basketballspiels erlernen und anwenden
11. Miteinander spielen und gewinnen wollen – Erweiterung und Verfeinerung des technischen und taktischen Repertoires im Kleinfeldvolleyball
12. Unterschiedlichen Anforderungen im Fußball gewachsen sein – Fußball spielen mit variierenden Raum- und Mannschaftsbedingungen
13. Wir kämpfen miteinander und gegeneinander – grundlegende Techniken und taktisches Verhalten erlernen und anwenden

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	1.1	A, E	6	1	1		1					1
2	3.1	D, A	4	1	2		2			2, 3		
3	3.2	A, D	4	1	2		3			1, 3		
4	3.3	A, D	4	2			1, 3			1		
5	3.4	F	4	3	2							2
6	5.1	C, E	12	1, 2	3	2			2, 3		1	
7	5.2	C, E	8	3	1, 2	2			1, 3		1	
8	6.1	B, F	10	1, 2, 3	1	1, 2		1, 2, 3				3
9	7.3	A, D	8	1	2, 3	2	1, 2			1, 2		
10	7.4	D, E	10	1, 3	2, 3	2				1	1, 2, 3, 4	
11	7.7	D, E	10	1	1, 2	2				1	1, 3	
12	7.10	A	10	1	2, 3	2	1, 2					
13	9.1	E, C	8	1, 2	1, 2	1,2			2, 3		1, 2, 3, 4	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

3.1.4 Jahrgangsstufe 8 - Obligatorik: 110 Stunden / Freiraum: 20 Stunden

1. Fit für Zell am See – wir bereiten uns mit Skigymnastik auf die Skifreizeit vor
2. Waschbrett statt Waschbär – die Sporthalle als Fitnessstudio
3. Wir wagen uns an eine neue Disziplin – Hochsprung als neue Herausforderung
4. Wir veranstalten eine „Gywi-ade“ – einen leichtathletischen (Mannschafts-) Wettkampf planen, durchführen und auswerten
5. Soweit die Füße tragen – in einer bestimmten Zeit eine individuelle Strecke ausdauernd laufen
6. Vielfältiges Spielen – Auseinandersetzen mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden verschiedener Spiele bezüglich technisch-koordinativer Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten
7. Wir turnen kreativ – technisch-koordinatives Repertoire normgebunden bzw. normungebunden erweitern und präsentieren
8. Badminton statt Federball – Grundlagen des Badmintonspiels vielfältig erlernen, üben und anwenden
9. Mit verbesserter Technik und Taktik zum erfolgreichen Basketballspiel – Erweiterung und Verfeinerung des technischen und taktischen Repertoires im Basketball
10. Mit verbesserter Technik und Taktik punkten – Technik und Taktik des Volleyballspiels durch zielgerichtetes Üben verbessern
11. Elf Freunde müsst ihr sein! – Erweiterung der Wahrnehmungs- und Handlungskompetenz in Bezug auf Mit- und Gegenspieler
12. Der Berg ruft! – Verbesserung des Skifahrens unter besonderer Berücksichtigung alpiner Gefahren
13. Skifahren: eine Herausforderung für jeden! – Gelände- und situationsangepasstes Skifahren

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	1.2	<u>D</u> , F	8	2	2	1				1, 2		1
2	1.3	<u>E</u> , D	8	2	2	1, 2				1, 2		2, 3
3	2.1	E	6	1, 2	1						1, 3	
4	3.5	<u>A</u> , C	8	1, 2			1, 3		2			
5	3.6	<u>E</u> , D	4	1	1, 2	1				3	1, 4	
6	3.7	F	4	3	2							2
7	5.3	<u>B</u> , A	8	1, 4	3	2	1	1, 2, 3				
8	7.1	<u>A</u> , D	10	1	1	1	1, 2			1		
9	7.5	D, <u>E</u>	10	1, 2	1, 3	1, 2				1, 2	1, 2, 3, 4	
10	7.8	<u>D</u> , E	10	1, 2	2, 3	1, 2				1, 2	1, 3	
11	7.11	E	10	3	1, 3	1, 2					1, 2, 3, 4	
12	8.1	<u>A</u> , C	12	2	1	1, 2	1, 3		2, 3			
13	8.2	A, <u>C</u>	12	1	1	1, 2	1		1, 2, 3			

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

3.1.5 Jahrgangsstufe 9 - Obligatorik: 90 Stunden / Freiraum: 0 Stunden

1. In der Ruhe liegt die Kraft – eine Entspannungstechnik kennenlernen und erproben
2. Andere Länder – andere Spiele - Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen
3. Wir organisieren den „Wilnsdorf-Cup“ – einen leichtathletischen Mehrkampf (z.B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft organisieren und durchführen
4. Mit einer besseren Technik ökonomischer schwimmen können – technikorientierte Fertigkeitsschulung einer Wechsel- und Gleichzugtechnik inklusive Start und Wende
5. Baywatch – die Rettungsschwimmer vom Gywi – Vermittlung grundlegender Fertigkeiten zum Helfen und Retten (Erwerb DRSA - Bronze)
6. Ausdauernd und gesund im Wasser bewegen – Verbesserung der individuellen Ausdauerleistung beim Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung des Gesundheitsaspekts
7. Wir steppen uns fit! – Erarbeitung, Präsentation und Bewertung von Stepp-Aerobic-Choreographien in der Gruppe
8. Erfolgreich Badminton spielen! – Technik und Taktik des Badmintonspiels durch zielgerichtetes Üben verbessern
9. Gegeneinander vs. Miteinander – Erweiterung der Wahrnehmungs- und Handlungskompetenz in Bezug auf Mit- und Gegenspieler im Basketball
10. Wir nähern uns dem Zielspiel an! – Hinführung zur Taktik des Volleyballspiels im Zielspiel 6 gegen 6

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	1.4	A, F	6	3	2	2	1, 2					2, 3
2	2.2	E	6	3	1, 2	1					2, 4	
3	3.8	E, D	8	4	1	1				3	4	
4	4.1	A	8	1, 2			1, 2, 3					
5	4.2	C, E	20	1, 4			1, 2, 3				1	
6	4.3	E, D	6	3	1	1				1, 2		2, 3
7	6.2	B, F	10	1, 2, 3, 4	1	1, 2		1, 2, 3				1, 2, 3
8	7.2	A, D	9	2	1	3	3			1, 2		
9	7.6	D, E	8	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2				1, 2	1, 3	
10	7.9	D, E	9	1, 2, 3	1, 2, 3	1				1, 2	1, 2, 3	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahresplanung (Obligatorik) für die Einführungsphase - GK des Gymnasium Wilnsdorf

Halbjahr	Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den IF (fett: leitend/ normal: ergänzend)	Bezug zu den BF
1	Vom Schlagwurf zum Speerwurf – Eine neue Wurftechnik im Hinblick auf den ausgesuchten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten	a / d	BF 3
	Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (z. B. Kaiserturnier, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturniere, ...) im Badminton organisieren und durchführen	e	BF 7
	Wilnsdorf's best Gymnastics – Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien	b / c	BF 5 (nicht profilbildend)
	Freiraum		
2	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Über die Verbesserung der Volleyballgrundtechniken zum großen Spiel	e / a	BF 7
	Fitness ohne Studio – Vorbereitung, Erprobung und kritische Beurteilung von zielgerichteten und funktionsgerechten Fitnessprogrammen zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit oder Ausdauer	f / d	BF 1
	Kreation - Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes	d / e	BF 3
	Freiraum		

Jahresplanung (Obligatorik) für die Einführungsphase - LK des Gymnasium Wilnsdorf

Halbjahr	Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den IF (fett: leitend/ normal: ergänzend)	Bezug zu den BF
1	Vom Schlagwurf zum Speerwurf – Eine neue Wurftechnik im Hinblick auf den ausgesuchten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten	a / d	BF 3
	Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (z. B. Kaiserturnier, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturniere, ...) im Badminton organisieren und durchführen	e	BF 7
	Wilnsdorf's best Gymnastics – Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien	b / c	BF 5 (nicht profilbildend)
	Freiraum		
2	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Über die Verbesserung der Volleyballgrundtechniken zum großen Spiel	e / a	BF 7
	Fitness ohne Studio – Vorbereitung, Erprobung und kritische Beurteilung von zielgerichteten und funktionsgerechten Fitnessprogrammen zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit oder Ausdauer	f / d	BF 1
	Kreation - Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes	d / e	BF 3
	Freiraum		

Kursprofil - Sequenzbildung¹ (Grundkurs)

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	IF d Leistung
BF 7 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	IF f Gesundheit Sowie alle fettgedruckten Kerne der SK/MK/UK aus den übrigen IF

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²		
	BWK	SK/ MK/ UK		Praxis		Theorie
				w	f	Vorgaben 2017
Q 1.1.1 BF 1 <i>(parallel zu Q 1.1.2)</i>	1.2	IF d SK 1, MK 1+2, UK 1 IF f SK 2 UK 1	Aerobe Ausdauer erfolgreich trainieren – Grundlegendes Verständnis zur Ausdauerleistungsfähigkeit, der Trainingsprinzipien und Trainingsformen (Laufen oder Radfahren)	x		
Q 1.1.2 BF 7 <i>(parallel zu Q 1.1.1)</i>	7.1	IF e SK 1, MK 1 IF a SK 1, UK 1	Erfolgreich Spielen - Grundlegende Entscheidungen und Handlungsmuster im ausgewählten Mannschafts-/ Partnerspiel		x	
Q 1.1.3 BF 1	1.3 1.4	IF f SK 1, MK 1, UK 1	Ganzheitliche Körperkräftigung - Vermeidung muskulärer Dysbalancen		x	
Q 1.2.1 BF 7 BF 1	7.1 1.1	IF d SK 1, MK 2, UK 1	Ohne Kondition keine Konzentration - Die konditionellen Anforderungen im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel zielgerichtet verbessern		x	
Q 1.2.2 BF 1	1.1	IF b SK 1, UK 1 IF f SK 1,	Mit Musik geht alles leichter – Gestalten und präsentieren einer Gruppenchoreografie zum Verbessern von Ausdauer und Koordination		x	

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

² W = wettkampfbezogen f = fakultativ

		MK 1			
Q 1.2.3 BF 7	7.2 7.3	IF e MK 2	Schlau Spielen - Taktik des Mannschafts-/ Partnerspiels	x	
Q 2.1.1 BF 1	1.2	IF d SK 2 UK 1 IF f SK 2 MK 1	Fit, fitter, am fittesten! - Aerobe Ausdauer vielfältig und kreativ trainieren		x
Q 2.1.2 BF 5	5.4	IF c SK 1	Wir testen unsere Grenzen – Wagnis, neue Herausforderungen (z.B. Turnen, Le Parkour, Akrobatik)		x
Q 2.1.3	7.1 7.2	IF e MK 2	Gemeinsam sind wir stark - Im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel die individuellen Stärken und Schwächen gezielt einsetzen (Spielsysteme)	x	
Q 2.2.1 BF 1	1.5	IF f SK 1	„Chill mal!“ – Entspannungstechniken sinnvoll anwenden		x
Q 2.2.2 BF 7	7.3	IF e MK 1	Wettkämpfe - Turnierformen im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel entwickeln, erproben und durchführen		x

Kursprofil - Sequenzbildung³ (Leistungskurs)

BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	IF a	IF d
BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball	IF b	IF e
	IF c	IF f

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ⁴		
	BWK	SK/ MK/ UK		Praxis		Theorie
				w	f	Vorgaben 2017
Q 1.1 (11.1)	4+5	a/(d) SK 3	Hochsprung = Hochsprung? – Alternative Hochsprungstechniken unter Berücksichtigung der historischen Entwicklung		X	<p>Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer und Kraftbereich, Aufbau und Funktionsweise des HKL-Systems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung <p>Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt sportlichen Handelns</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportarten und sportliche Verhaltensmuster im Hinblick auf gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren • Risikofaktorenmodell • Modell der Salutogenese

³ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

⁴ W = wettkampfbezogen f = fakultativ

	1 + 2	a SK 1+2 MK 1, UK 1	Variabel spielen – Erfolgreich in Abwehr und Angriff - Grundtechniken wiederholen, üben, festigen sowie Erweiterung des technischen Repertoires im Volleyball		X	Zusammenhang von Struktur und Funktion <ul style="list-style-type: none"> • Phasenstruktur nach Meinel • Biomechanische Prinzipien nach Hochmut Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
	f 2, d 3	f SK 2, MK 1, UK 1, d SK 2	Fit für die Skifahrt – Skigymnastik als Basis für erfolgreiches und sicheres Skilaufen.		X	Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens <ul style="list-style-type: none"> • Risikofaktorenmodell • Modell der Salutogenese
Q 1.2 (11.2)	1+2	c MK 1, SK 1+2, UK 1 b MK 1, SK 1, UK 1	Skifahren wie Maria Riesch – Verbesserung der skifahrerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten (auch) in komplexen Situationen		X	
	1 + 3	e SK 1, SK 3 MK 2, UK 1	Als Mannschaft zum Erfolg - Individual- und gruppentaktische Maßnahmen im Volleyball 6 gegen 6	X		Spielvermittlungsmodelle <ul style="list-style-type: none"> • Integrative Sportspielvermittlung • Taktik-Spiel-Modell
	3	f SK 1, MK 1, UK 1, d UK 1, SK 1, MK 1	Wir laufen zur Höchstform auf – Ausdauerndes Laufen und Fitness unter besonderer Berücksichtigung der Gesundheit und ausgewählter sportmotorischer Testverfahren	X		Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen <ul style="list-style-type: none"> • Kurzfristige Reaktion und langfristige

					<p>Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur</p> <p>Verfahren Leistungsdiagnostik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conconi-Test <p>Trainingsplanung und –organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsformen der Ausdauer • Konditionelle Fähigkeiten
	1	a SK 2 + 3, MK 1, UK 1	Sehen, Verstehen, Verbessern – Optimierung der technischen Fertigkeiten ausgewählter leichtathletischer Disziplinen (drei aus fünf; Kugelstoßen, Speerwurf, Diskus, Weitsprung, Hürdenlauf) unter besonderer Berücksichtigung der Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	X	<p>Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen), methodische Prinzipien • Lernstufen nach Meinel/Schnabel <p>Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen Analysatoren/ Informationskanäle</p>
Q 2.1 (12.1)	2	d SK 2, UK 1 e MK 2, UK 1	Olympia in Wilnsdorf – Planung, Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes unter besonderer Berücksichtigung der Disziplinen Lauf, Sprung und Wurf	X	<p>Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegungen

						<p>unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (KAR-Modell)</p> <p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckbedingungen und deren Einfluss auf die sportliche Handlungsfähigkeit (KAR-Modell)
1	e MK 1+2 UK 1	Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand: Erworbene technische und taktische Fertigkeiten auf neue Spielanforderungen übertragen		X	Motive, Motivation und Sinnggebung sportlichen Handelns	
3+4	e UK 1 SK 2	Wir gucken über den großen Teich – Ausgewählte amerikanische Sportspiele durchführen und Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede zu unseren etablierten Sportspielen analysieren.		X	<p>Fairness und Aggression im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triebtheoretisches Modell nach Freud und Lorenz • Frustrations-/Aggressionstheorie • Lerntheoretischer Ansatz • Sozialisationstheoretischer Ansatz nach Heidmeyer <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Spiel- und Übungsformen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (KAR- 	

						Modell)
	2	e MK 1 d UK 1	Taktische Variationen im Volleyball – Erprobung und Reflexion ausgewählter mannschaftstaktischer Spielsysteme in Angriff und Verteidigung	X		Formen der Steuerung und Manipulation im Sport Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport
Q 2.2 (12.2)			Fit für`s Abi - Wiederholung abiturrelevanter Inhalte aller Unterrichtsvorhaben zum Thema Leichtathletik			
			Fit für`s Abi - Wiederholung abiturrelevanter Inhalte aller Unterrichtsvorhaben zum Thema Volleyball			