

## Sport LK: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Profilbildendes Inhaltsfeld: Leistung (d)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, Flag-Football)

Profilbildendes Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	<b>UV 1</b>	<p>„<b>Trainingsmethoden sind der Schlüssel I</b>“ – Handlungsorientierte Erarbeitung von Trainingsprinzipien, -methoden und -formen zur Verbesserung der Ausdauer für einen 5000m-Lauf und selbstständige Durchführung des Conconi-Tests zum Verstehen von Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich.</p> <p><b>ca. 15 Std.</b></p>
	<b>UV 2</b>	<p>„<b>Wie kann ich den Ball in der Luft halten, um miteinander zu spielen?</b>“ - Vertiefung gruppentaktischer Lösungsmöglichkeiten spielerischer Situationen im Volleyball zur Verbesserung der grundlegenden Volleyballtechniken (Baggern, Pritschen, Aufschlag).</p> <p><b>ca. 15 Std.</b></p>
	<b>UV 3</b>	<p>„<b>Weit springen und schnell laufen</b>“ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern.</p> <p><b>ca. 15 Std.</b></p>

	<b>UV 4</b>	<p>„<b>Wie greife ich an und wehre ab?</b>“ – Durchführung von ausgewählten Übungsformen mithilfe des KAR-Modells zur Vertiefung des Schmetterschlags und der Blockabwehr im Volleyball.</p> <p><b>ca. 20 Std.</b></p>
	<b>UV 5</b>	<p>„<b>Rope Skipping - Springen mal anders</b>“ - Präsentation und Beurteilung einer Rope Skipping-Choreographie unter Berücksichtigung aller Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener kreativer Sprungtechniken.</p> <p><b>ca. 12 Std.</b></p>
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 6</b>	<p>„<b>Aggression und Fairness im Sport</b>“ - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.</p> <p><b>ca. 10 Std.</b></p>
	<b>UV 7</b>	<p>„<b>Höher und immer höher....</b>“ – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern.</p> <p><b>ca. 15 Std.</b></p>
	<b>UV 8</b>	<p>„<b>Wir spezialisieren uns</b>“ – Handlungsorientierte Auseinandersetzung mit dem Läufer-System 5-1, der vor- und zurückgezogenen 6 und ausgewählter Annahmestellungen (3er-/4er-Riegel) mit dem Ziel der Variabilität und Spezialisierung im Angriffs- und Abwehrspiel.</p> <p><b>ca. 20 Std.</b></p>
	<b>UV 9</b>	<p>„<b>Der ganz GROSSE Wurf</b>“ – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Speerwurf zur Verbesserung der eigenen Leistung.</p> <p><b>ca. 15 Std.</b></p>
	<b>UV 10</b>	<p>„<b>Trainingsmethoden sind der Schlüssel II</b>“ – Handlungsorientierte Erarbeitung von Trainingsprinzipien, -methoden und -formen zur Verbesserung der Ausdauer für ein 800m-Schwimmen.</p> <p><b>ca. 15 Std.</b></p>
	<b>UV 11</b>	<p>„<b>Wo geht's zum Strand?</b>“ – Sich zu zweit im Sand verständigen und kooperieren – ein Vergleich von Beach- und Hallenvolleyball zur Erarbeitung von technischen und taktischen Unterschieden. (Exkursion)</p>

		<b>ca. 8 Std.</b>
	<b>UV 12</b>	„ <b>So wie einst Boris Becker...</b> “ - Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Vertiefung der Grundtechniken im Tennis (Vorhand, Rückhand, Aufschlag) kennen und anwenden.  <b>ca. 15 Std.</b>
<b>Q 2.1</b>	<b>UV 13</b>	„ <b>Stärker und immer stärker...</b> “ - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Krafttraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen.  <b>ca. 15 Std.</b>
	<b>UV 14</b>	„ <b>Gemeinsam sind wir stark!</b> “ - Kooperation und Kommunikation durch ausgewählte Übungsformen zum Beherrschen von mannschaftstaktischem Verhalten im Angriffs- und Abwehrverhalten im Volleyball auf dem Großfeld.  <b>ca. 15 Std.</b>
	<b>UV 15</b>	„ <b>Gesund durch Sport – krank durch Sport?</b> “ - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen.  <b>ca. 10 Std.</b>
	<b>UV 16</b>	„ <b>Der ganz GROSSE Stoß</b> “ - Erfahren und Anwenden unterschiedlicher methodischer Konzepte zur Vertiefung und Festigung der individuellen Kugelstoßtechnik.  <b>ca. 12 Std.</b>
	<b>UV 17</b>	„ <b>Laufen mal anders</b> “ – Ausgewählte Formen ausdauernden Laufens (Jogging, Fahrtspiel, Orientierungslauf) unter verschiedenen Zielsetzungen.  <b>ca. 15 Std.</b>
<b>Q 2.2</b>	<b>UV 18</b>	„ <b>Sport und der innere Schweinehund?</b> “ – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern.  <b>ca. 5 Std.</b>
	<b>UV 19</b>	„ <b>Und ewig dreht sich das Rad...</b> “ – Am Beispiel des Inlinertrainings die Ausdauer im Hinblick auf die Abiturprüfung verbessern.  <b>ca. 5 Std.</b>

	<p><b>UV 20</b></p>	<p>„<b>Wo stehe ich eigentlich?</b>“ - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen.</p> <p><b>ca. 6 Std.</b></p>
	<p><b>UV 21</b></p>	<p>„<b>Die Abiturprüfung rückt immer näher...</b>“ – Sich mit anderen Mannschaften durch ausgewählte Übungsformen zur Erweiterung und Festigung der Spielfähigkeit im Volleyball auf dem Großfeld messen.</p> <p><b>ca. 20 Std.</b></p>
	<p><b>Parallel</b></p>	<p>Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung</p>