

# Unterrichtsvorhaben im Fach Sport

## Jahrgangsstufe 11 (EF)

	Thema	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
1	Badminton – ein federleichtes Rückschlagspiel; Neue Partner und wechselnde Gegner	E	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einzel- und Doppelregeln</li> <li>- Positionsspiel</li> <li>- Schlagtechniken</li> <li>- Koordination</li> </ul>
2	Mach mit! Sei fit für einen Volkslauf! – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren	D/F	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 km Lauf bewältigen</li> <li>- Trainingsmethoden kennen, planen und durchführen</li> <li>- Bedeutung der Ausdauer für die eigenen Gesundheit kennenlernen</li> <li>- Lauf ABC</li> <li>- Intervallläufe, Fahrtspiel, Zeitschätzläufe, Coopertest</li> <li>- BorgSkala</li> </ul>
3	Fitnessstudio in der Halle – Ein funktionelles Krafttraining gestalten	F/D	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomische Grundlagen Wirbelsäule</li> <li>- Bedeutung von Muskelschlingen (Rücken u. Hüftbeuger; Agonist, Antagonist)</li> <li>- Aufbau und Funktion wichtiger Muskelgruppen</li> <li>- Kräftigungs- und Dehnübungen</li> <li>- Sportmotorische Tests</li> <li>- Zirkeltraining.</li> <li>- Agonist-Antagonist statisch/dynamisch</li> <li>- Rückenschule</li> </ul>
4	American Sports – Powergames unter Berücksichtigung taktischer Elemente	E/C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf – und Fangtechniken mit der Frisbeescheibe und dem Football</li> <li>- Erlernen und Anwenden von Spielzügen und Regeln (Taktik)</li> <li>- Regelwerk</li> <li>- Wurftechniken</li> <li>- Spielpositionen</li> </ul>
5	Stars in der Turnhalle – Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Gestaltungskriterien skizzieren, planen und bewerten	B/C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundelemente erarbeiten und vertiefen</li> <li>- Synchronturnen</li> <li>- Erarbeitung einer Gruppengestaltung im Rahmen der Gestaltungskriterien an</li> </ul>

			unterschiedlichen Geräteaufbauten - Präsentation - Rollen - Springen, Hüpfen - Stützen, ...
<b>6</b>	Wurffestival – Mit Anlauf zum großen Wurf, vom Schlagball zum Speerwurf	A	- Bewegungsanalyse - Von der Grobform zur Feinform. - Bewegungsphasen erkennen und beschreiben - Biomechanische Prinzipien - Beobachtungsbögen zur Fehlerkorrektur - Sicherheitskatalog - Impulsschritt - Stemmschritt