

# Unterrichtsvorhaben im Fach Sport

## Jahrgangsstufe 13 (Q2)

Die Themen der Q1 und Q2 variieren je nach gewähltem Schwerpunkt. Je nach Größe der Stufe werden bislang drei bzw. vier Kursprofile angeboten.

Zurzeit werden folgende Profile angeboten:

	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfeld
1	Leichtathletik/Mannschaftssportspiel (z. B. Volleyball)	D/E
2	Fitness-Bewegungserfahrungen erweitern/Mannschaftssportart (z. B. Basketball)	A/E
3	Schwimmen/Mannschaftssportart (z. B. Fußball)	E/F
(4)	(Gymnastik-Tanz/Partnerspiel (z. B. Badminton))	(B/E)

### Leichtathletik/Mannschaftssportspiel (z. B. Volleyball)

	Thema	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
4	Taktik in den Mannschafts-Ballsportarten – Fehler sehen und korrigieren	e	Angriffs- und Abwehrkonzeptionen, Schwerpunkt Volleyball) Vertiefung und Erweiterung der Systeme im Zuspiel und Angriffskonzepte, Abwehrsysteme
5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig	d	Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung. Trainingsplanung und -steuerung, Trainingsprinzipien, Ausdauermethoden, Energiehaushalt...
6	Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand	c	Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen. Regelkenntnisse vertiefen, Motive und Motivation im Sport.

### Fitness-Bewegungserfahrungen erweitern/Mannschaftssportart (z. B. Basketball)

	Thema	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
6	Zwei wie Pech und Schwefel – Erarbeitung und Präsentation einer turnerisch-akrobatischen Gerätekombination in Partnerarbeit mithilfe von gemeinsam erarbeiteten Gestaltungskriterien	c	Akrobatische Elemente für zwei Personen (z. B. Flieger, Schulterstand), Sprünge vom Minitrampolin (z.B. Hechtüberschlag, Salto vw), gewinnbringender Musikeinsatz
7	Xs an Os – Erarbeitung und Anwendung von offensiven Gruppentaktiken im Basketball (5on5) sowie die Erstellung von Wurfdiagrammen zur Konzeption von eigenen Spielzügen	e, a	Positionen im Basketball, Pick'n'Roll, Pick'n'Pop, Trefferquoten/Wurfzonen, mehrstufige Spielzüge (lesen, planen und durchführen)
8	Vamos a la Playa – Kennenlernen von Unterschieden und Gemeinsamkeiten verschiedener Mannschaftssportarten im Sand sowie deren Umgestaltung durch die Veränderung von Regelparametern in Kleingruppen	e	Beachvarianten bekannter großer Sportspiele (z. B. Beachvolleyball, Beachhandball, Beachsoccer, Beachfootball), Regelparameter (Digel)
9	Express Yourself! – Erarbeitung und Präsentation von turnerischen und akrobatischen Elementen in Form eines Bewegungstheaters in Kleingruppen an verschiedenen klassischen Turngeräten	a, b	Akrobatische Elemente mit mehreren Personen (z. B. Pyramiden), Vertiefung der individuellen gerätespezifischen Technik
10	Defense wins! – Erarbeitung, Erprobung und Festigung von defensiven Einzel- und Mannschaftstaktiken im 3on3 und 5on5 mithilfe softwaregestützter Spielanalysen.	e	Zonenverteidigung vs. Manndeckung, kommunikative Muster, Reboundtechnik, Blöcken ausweichen

### Schwimmen/Mannschaftssportart (z. B. Fußball)

	Thema	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
6	<b>Wasserzumba</b> - Aquafitness und Gestaltung einer selbstständig entwickelten	b, f	Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau)
7	<b>Jump and Run</b> - Koordinationsschulung mit Koordinationsleitern als `Basics` in der modernen Ballschule	f, a, c	Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
8	<b>Respect - No to racism!</b> - Rassismus und Gewalt im Fußball	e	Symptome und Ursachen erkennen, sinnvolle Maßnahmen entwerfen und

			diskutieren
<b>9</b>	<b>Rette sich wer kann Teil II -</b> Rettungsschwimmen	c, a, d	sämtliche Anforderungen DLRG Silber/Bronze, Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen
<b>10</b>	<b>Spielaufbau und Spielidee -</b> Gruppentaktisches Verhalten als Grundlage in der Saisonplanung jeder Mannschaft im Fußball	e, a, d	Pressen, Verlagern, Überspielen und Kettentraining
<b>11</b>	<b>Kacheln zählen</b> -Trainingsmethoden zur Streckenverlängerung und Verbesserung der Schwimmgeschwindigkeit	d, e	Grundlagenausdauer, sportartspezifische Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren