

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände	
	BWK	SK/MK/UK		wettkampfbezogen	fakultativ
Q1.1	3.2 3.3	SK d1, d2, f1, f2 MK d1, d2, f1 UK d1, f1	Grundlagen der Ausdauer und Trainingsmethodik anhand des 5000-Meter-Laufs – Dauermethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode und Pulsmessung sowie Modell der Superkompensation und Lohnende Pause – langfristiger Trainingsauftrag zur Befähigung einer erfolgreichen Leistungsabnahme in Q1.2		
Q1.1	7.1 7.2 7.3	SK e1, a2, a3, UK d1, a1 MK e2	Verbesserung der Spielleistung im Volleyball durch selbstständige Erarbeitung und Feedbackkultur mithilfe verschiedener Beobachtungsmethoden wie Beobachtungsbögen und Videofeedback im 3 mit 3 und 3 vs. 3 inklusive der Sportspielvermittlung des Taktik-Spiel-Modells.		3vs.3
Q1.1	4.1 4.2 4.3	SK a1, a2, a3 MK a1, e2 UK a1	Erlernen und Festigen des Delfinschwimmens unter besonderer Berücksichtigung der Atemtechnik sowie der Tauchphase nach Start und Wende – theoretische Reflexion durch Fremdbeobachtung	Zeitschwimmen der Einzeltechnik  Lagenschwimmen	Demonstration einer Schwimmtechnik
Q1.1	1.1 1.3 1.4	SK f1, f2, d1, d2 MK f1 UK f1	Vielfältige Formen des Fitnesstrainings in der Turnhalle und Vertiefung anatomischer (Funktionsweise der Muskulatur, Muskelklater) sowie trainingswissenschaftlicher (Superkompensation, konzentrisches, exzentrisches sowie statisches Krafttraining) Grundlagen – Fitnesskurse, Tabatatraining, Crossfit - Anatomische Grundlagen im Bereich Fitness inkl. aller relevanter großer Muskelgruppen in Funktion und Trainierbarkeit sowie trainingswissenschaftliche Grundlagen		
Q1.1	3.2 3.4	MK d2	Abnahme des 5000-Meter-Laufs – Basis = langfristiger Trainingsauftrag mit eigenständiger Trainingsplanung		
Q1.2	7.1 7.2 7.3	SK d1, d2 MK d2 UK d1, d2	Gruppenbasierte Vorbereitung, Durchführung und Reflexion von volleyballspezifischen Spielformen im Mit- und Gegeneinander mit Schwerpunkten im Angriff sowie im Blockspiel – differenzielles Training	Beachvolleyball	4 vs. 4 3 vs. 3 2 vs. 2
Q1.2	4.1 4.2	SK d1, a1, a3 MK d2, a1 UK d1, a1	Lagenschwimmen mit korrekten Wechseln, Starts und Schwimmtechniken	Lagenschwimmen	Demonstration von Schwimmstil inkl. Start u. Wende
Q1.2	7.1 7.2 7.3	SK e1, a1, d1, d2 MK a1  UK d1	Das KAR- Modell zur Analyse der Sportsportart Volleyball – Optimierung des Trainingsbetriebs durch Erhöhung der Druckbedingungen und Veränderung der Informationsanforderungen durch Beeinflussung taktiler, akustischer und optischer Kanäle	Wettkampfspiel 6vs. 6	
Q2.1	4.1 4.2	Sk e1, e2 Mk e3, e2 Uk e1	Vielfältige Trainingsmöglichkeiten im Schwimmen erfahren, begreifen und anwenden sowie gesundheitliche Aspekte des Ausdauersports, insbesondere erwartete Anpassungen des Körpers auf Ausdauertrainingsreize durch unterschiedliche Trainingsmethoden kennen und einschätzen	800 Meter Zeitschwimmen sowie	

				50 und 100 Meter Zeitschwimmen	
Q2.1	4.5	Sk a1, a2, a3, f1, c1, Mk c1 Uk c1	Tauchen und Turmspringen (Neigungsdifferenzierung) vor dem Hintergrund des Wagnisses und Verantwortens – medizinische Grundlagen und Gefahrenpunkte des Tauchsports spielerisch erfahren und bewusstes Eingehen von kalkulierten Wagnissituationen sowie Biomechanik des Turmspringens - Angst im Sport (Sportpsychologie)	Turmspringen nach gelisteten Sprüngen	Demonstration Tau- chen
Q2.1	3.1	Sk a1, d1, d2 UK b1	Kugelstoßen – Biomechanische Grundlagen von Bewegungen erfahren und anwenden		
Q2.1	5.1	SK a1, a2, c1 MK a1, c1 UK c1	Turnen – Handstütz-Überschlag über einen Sprungtisch als Wagnis – Angst im Sport (Sportpsychologie) – erlernt an einer MÜR		
Q2.1	7.1 7.2 7.3	SK e1, a2, a3, UK d1, a1 MK e2	Basketball – individualtaktische, gruppentaktische sowie mannschaftstaktische Maßnahmen im 5:5, genetisches Lernen sowie Sportspielvermittlung des Taktik-Spiel-Modell		
Q2.2	6.2 6.5	Sk b1 Mk b1 Mk a1	Gesellschaftstanz – Kursübergreifendes Projekt zur Vorbereitung des Abiballs unter Erlernen verschiedener Partnertänze (L-Walzer, W-Walzer, D-Fox, Rumba, Cha-Cha)		
Q2.2	4.1 4.2	SK d1, a1, a3 MK d2, a1 UK d1, a1	Wiederholung und Festigung der einzelnen Schwimmstile inklusive Starts und Wenden	Zeitschwimmen der Einzeltechnik  Lagenschwimmen	Demonstration von Schwimmstil inkl. Start u. Wende
Q2.2	7.1 7.2 7.3	SK a1, a2, a3 MK a1, e2 UK a1	Wiederholung und Festigung der grundlegenden Inhalte im Bereich Volleyball	Wettkampfspiel 6:6	Komplexe und einfache Spielformen