

| Halbjahr | Bezug zu den KE | | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben | Prüfungsrelevante Gegenstände | |
|----------|-------------------|---|--|---|--|
| | | | | 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 Fitnessstrainings in der Turnhalle und Vertiefung anatomischer (Funktionsweise der Muskulatur, Muskelklatere) 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 Spieldisziplin Volleyball – Optimierung des Trainingsbetriebs durch Erhöhung der Druckbedingungen und Veränderung der Informationsanforderungen durch Beeinflussung taktischer, 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 Tauchen |
| 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 |