

**Sport in der Sekundarstufe II**  
**Schulinternes Curriculum im Fach Sport**  
**Erzbischöfliche Liebfrauenschule Köln**  
**Stand: 02/2015**

**Schulinternes Curriculum Sport Sek. II**

► **Qualifikationsphase (Q1/Q2)**

**Kursprofil 2**

Profilbildende Bewegungsfelder / Sportbereiche:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

*(Kleine Spiele, Basketball, Streetball)*

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

*(ausgewählte leichtathletische Disziplinen: Lauf, Hürdenlauf, Hochsprung, Speerwurf)*

Profilbildende Inhaltsfelder:

Leistung (d)

Kooperation und Konkurrenz (e)

## Unterrichtsvorhaben in der Q1-Stufe

Inhaltsfelder mit inhaltlichen Schwerpunkten	Bewegungsfelder mit inhaltlichen Kernen	Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen
IS: Trainingsplanung und Organisation (d), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen, Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik IK: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß; Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)	<b>Ausdauer trainieren – der Erfolg zeigt sich langfristig</b>  <i>Individuelle Erstellung eines Trainingsplanes unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung.</i>  (18 – 20 Stunden)	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK)</li> <li>• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)</li> <li>• physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)</li> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)</li> <li>• die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)</li> <li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)</li> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)</li> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)</li> </ul>
IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e);	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	<b>Basketball – Erfolgreich in Abwehr und Angriff</b>  <i>Entwicklung von Abwehr- und Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten (Mann-</i>	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK)</li> <li>• in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK),</li> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK),</li> </ul>

Fairness und Aggression im Sport (e)		<p><i>Mann-Verteidigung)</i></p> <p><i>(20 - 22 Stunden)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)</li> <li>• grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)</li> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)</li> <li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)</li> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</li> <li>• individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)</li> <li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)</li> <li>• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)</li> </ul>
IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e); Fairness und Aggression im Sport (e)	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>IK: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Streetball)</p>	<p><b>Streetball – Ab auf die Straße</b></p> <p><i>Erprobung einer Sportspielvariante unter Akzentuierung des Trendgedankens und Alltagsbezuges.</i></p> <p><i>(15 – 18 Stunden)</i></p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK)</li> <li>• in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK),</li> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)</li> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)</li> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</li> <li>• individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)</li> <li>• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)</li> </ul>
IS: Zusammenhang von Struktur und	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>IK: leichtathletische</p>	<p><b>Hochsprung relativ?! Zweikampf absolut und relativ –</b></p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in einer Sprung- und Stoßdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK)</li> </ul>

<p>Funktion von Bewegungen, biomechanische Grundlagen (a); Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d); Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p>	<p>Disziplinen unter Berücksichtigung von Sprung und Wurf/Stoß; alternative oder historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p>	<p><b>Kugelstoß und Hochsprung relativ?!</b></p> <p><i>Leistungs- und Wettkampfsituationen erfahren, gestalten und nach dem Leistungsbegriff beurteilen</i></p> <p><i>(12 Stunden)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Sprung- und Stoßdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK)</li> <li>• historische oder alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK)</li> <li>• grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)</li> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)</li> <li>• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)</li> <li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)</li> <li>• mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)</li> <li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)</li> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)</li> </ul>
<p>IS: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Fairness und Aggression im Sport (e)</p>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele</p>	<p><b>Über kleine Spiele zum großen Spiel</b></p> <p><i>Entwickeln und Erproben (neuer) Spiele bzw. Spielformen und ihrer Regeln (Regeltypenmodell nach H. Digel)</i></p> <p><i>(15 – 18 Stunden)</i></p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschafts- bzw. Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK)</li> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)</li> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)</li> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</li> <li>• individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)</li> <li>• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteile (UK)</li> </ul>

<p>IS: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</p>	<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen IK: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden; Formen der Fitnessgymnastik; Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</p>	<p>* parallel zu anderen UVs: <b>Warm up &amp; Cool Down</b>  <i>Die Bedeutung des Aufwärmens und des Abwärmens (Cool-Down) in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen und Sportspielen unter besonderer Berücksichtigung der Betrachtung der motorischen Grundeigenschaften</i>  <i>(6 Stunden)</i></p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (BWK)</li> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (BWK)</li> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK)</li> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)</li> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen (UK)</li> </ul>
		<p><i>Pro Halbjahr ein Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (pro Freiraum: 15 Stunden)</i></p>	

**Pro Kurshalbjahr:**

**P4: Eine Klausur (2-stündig) + eine fachpraktische Prüfung (alternativ: Facharbeit in Q1.2) + sonstige praktische Prüfungen + Ausdauerprüfung (5000m) im 2. Halbjahr**

**Nicht P4: sonstige praktische Prüfungen + Ausdauerprüfung (5000m) im 2. Halbjahr**

**Inhaltsfelder:**

(a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, (b) Bewegungsgestaltung, (c) Wagnis und Verantwortung, (d) Leistung, (e) Kooperation und Konkurrenz, (f) Gesundheit

## Unterrichtsvorhaben in der Q2-Stufe

Inhaltsfelder mit inhaltlichen Schwerpunkten	Bewegungsfelder mit inhaltlichen Kernen	Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen
IS: Trainingsplanung und Organisation (d), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen IK: Formen der Fitnessgymnastik; Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	<b>Wenn schon Muckibude, dann aber richtig</b>  <i>Verbesserung der motorischen Grundeigenschaft Kraft durch Fitnessprogramme</i>  (12 – 15 Stunden)	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft) für sich und andere planen und durchführen (BWK)</li> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK)</li> <li>• physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)</li> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)</li> <li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)</li> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)</li> </ul>
IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b>  <i>Kooperative Vermittlung von Spielsystemen (Vgl. Mann-Mann-/Zonenverteidigung) zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit</i>  (20 – 22 Stunden)	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK)</li> <li>• in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK)</li> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)</li> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</li> <li>• individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)</li> <li>• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)</li> </ul>

<p>IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d); Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik IK: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Sprung und Wurf/Stoß; alternative oder historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p>	<p><b>Vom Zielwerfen zum Speerwerfen</b>  <i>Erlernen und Optimieren einer neuen leichtathletischen Disziplin</i>  (10 Stunden)</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in einer Wurfdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK)</li> <li>• einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Wurfdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK)</li> <li>• historische oder alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK)</li> <li>• grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)</li> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)</li> <li>• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)</li> <li>• mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)</li> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)</li> </ul>
<p>IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d); Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik IK: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Sprung und Wurf/Stoß; alternative oder historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p>	<p><b>Laufen über Hindernisse</b>  <i>Erlernen und Optimieren einer neuen leichtathletischen Disziplin</i>  (10 Stunden)</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in einer Wurfdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK)</li> <li>• einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Wurfdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK)</li> <li>• grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)</li> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)</li> <li>• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)</li> <li>• mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)</li> </ul>
<p>IS: Gestaltungskriterien (b)</p> <p>IS: Gestaltungskriterien (b), Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p>	<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste IK: Tanz, Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</p> <p>ODER</p> <p>Bewegen an Geräten – Turnen IK: Norm(un-) gebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</p>	<p><b>Step by Step</b></p> <p><i>Aerobicvariationen künstlerisch erarbeiten, umsetzen und präsentieren</i></p> <p><b>Überflieger - Turnen an unterschiedlichen Geräten/ - bahnen</b></p> <p><i>Turnerische oder akrobatische Übungsverbindungen unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren und bewerten.</i></p> <p><i>(10 Stunden)</i></p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen</li> <li>mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK)</li> <li>ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)</li> <li>Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)</li> </ul> <p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)</li> </ul>
<p>IS: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</p>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>IK: Basketball</p>	<p><b>Die Prüfung kommt zum Schluss</b></p> <p><i>Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung / -stabilisierung</i></p> <p><i>(10 Stunden)</i></p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK)</li> <li>in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK)</li> <li>individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)</li> </ul>
<p>IS: Entwicklung der</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>	<p>* parallel zu anderen UVs:</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen</li> </ul>



Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)	IK: Formen ausdauernden Laufens	<b>Jetzt wird es ernst</b> <i>Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung / -stabilisierung</i>  <i>(5 Stunden)</i>	Zielsetzungen gestalten (BWK)
		<i>Pro Halbjahr ein Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (pro Freiraum: 6 Stunden)</i>	
<p><b>1. Halbjahr:</b>  <b>P4: Eine Klausur (2-stündig) + eine fachpraktische Prüfung + sonstige praktische Prüfungen</b>  <b>Nicht P4: sonstige praktische Prüfungen</b></p> <p><b>2. Halbjahr:</b>  <b>Alle: sonstige praktische Prüfungen</b></p>			

**Inhaltsfelder:**

- (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, (b) Bewegungsgestaltung, (c) Wagnis und Verantwortung, (d) Leistung, (e) Kooperation und Konkurrenz, (f) Gesundheit