

EF

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. Halbjahr	UV I (BF3)	Mach mit - fit für einen Ausdauerlauf – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.
	UV II (BF7)	Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.
	UV III (BF1)	Die Turnhalle als Fitness-Studio entdecken – Mit Hilfe von Übungen aus der Funktionsgymnastik ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden entwickeln, demonstrieren sowie beurteilen.
	UV IV (BF4)	Schwimmen in allen Lagen – Die bekannten Schwimmlagen vertiefen, Wendentechniken und Wettkampfformen einüben; ausdauerndes Schwimmen (1000m).
2. Halbjahr	UV V (BF7)	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.
	UV VI (BF6)	Let's Dance! – Eine Gruppengestaltung aus dem Bereich Tanz (Hip Hop, Jump Stile oder Dance-Aerobic) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege und Formationen sowie des Einsatzes eines (Hand-) Geräts/ Objekts selbstständig entwickeln, präsentieren und bewerten.
	UV VII (BF3)	Kugelstoßen – Eine „neu“ erlernte Stoßtechnik (O'Brien-Technik auch: Rückenstoß- oder Angleittechnik, Drehstoßtechnik und Standstoß bzw. den Stoß mit Nachstellschritt) im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten