Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	**UV I**	**Die spezielle Spielfähigkeit verbessern** – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten in einer Mannschaftssportart zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. ca. 15 Stunden
	UV II	**Laufen und Springen im Rhythmus -** Eine neu erlernte Lauftechnik im Hinblick auf den Lernweg und persönlichen Erfolg bewerten (z.B. Hürdenlauf) ca. 12 Stunden
	UV III	**Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein** – Entwicklung eines Fitnessprogramms im Bereich Circuit-Training zur Steigerung der Kraft (bzw. Ausdauer) unter Berücksichtigung einer funktionsgerechten Anwendung verschiedener Dehnmethoden und das Erstellen eines individuellen Trainingsplans zur Verbesserung der Kraftfähigkeit großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch). ca. 18 Stunden
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
2. HJ	**UV IV**	**Stars auf dem Parkett –** Erarbeitung und Präsentation eines Tanzes unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien skizzieren, präsentieren und bewerten. ca. 15 Stunden
	UV V	**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. ca. 15 Stunden
	UV VI	**Teste dich! -** Durchführung und Organisation eines leichtathletischen Mehrkampfes unter realistischer Einschätzung der persönlichen Leistungsfähigkeit. ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u> **→19 Wochen = 57 Stunden**	**UV 1**	**Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	**Badmintonspezifische Bewegungen erlernen, analysieren und verbessern** – Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit anhand der Erarbeitung und Verbesserung technischer Fertigkeiten und taktischer Grundfähigkeiten im Badminton zur Weiterentwicklung der Spielfähigkeit. ca.12 – 15 Stunden
	UV 3	**BallKoRobics -** Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
<u>Q 1.2</u> **→ 21 Wochen = 63 Stunden**	**UV 4**	**Erfolgreich im Angriff –** Lerngruppenorientierte Weiterentwicklung der Spiel- und Handlungsfähigkeit im Sportspiel Badminton mit Fokus auf die Festigung und die Erweiterung der technischen Fertigkeiten und spieltaktischen Fähigkeiten im Bereich des Angriffspiels. ca.15 – 18 Stunden
	UV 5	**So werde ich stark! –** Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 6	**Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand** – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 27 Stunden
<u>Q 2.1</u>	**UV 7**	**Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca.15 – 18 Stunden

→ 16 Wochen = 54 Stunden	**UV 8**	**Badminton: Das Doppelspiel –** Erarbeitung, Erprobung und Verbesserung der spieltaktischen Fähigkeiten des Angriffs- und Verteidigungsspiels im Badminton-Doppel. ca. 12 - 15 Std.
	UV 9	**Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe** – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
<u>Q 2.2</u> **Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden**	**UV 10**	**Ich steigere meine Leistung –** Individuelles Training mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	**Ich hör auf mein Herz** – Aerobicschritte Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden
	Parallel	Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte