

	Thema 1	Thema 2	Thema 3
Themen	Laufen, Springen, Werfen: Ausdauer-/Orientierungslauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen, Mehrkampf	Gleiten, Fahren, Rollen: Inlineskaten/ Skateboard	Spiele: Volleyball
Kompetenzen und Inhalte	<p>Du hältst bei langen Dauerlaufstrecken (25 Minuten und länger) dein eigenes Tempo und bewältigst verschiedene Distanzen in unterschiedlichem Gelände läuferisch.</p> <p>Du steuerst Anlauf und Absprung anforderungsgemäß, um möglichst hoch und weit zu springen.</p> <p>Du führst eine Kugelstoßbewegung regelgerecht aus.</p> <p>Du absolvierst einen schülergerechten Mehrkampf bestehend aus Sprint, Sprung und Stoß.</p>	<p>Du führst technische Fertigkeiten und Fähigkeiten im Inlineskaten oder Skateboarden aus.</p> <p>Du verfügst Kenntnisse über die Sicherheitsbestimmungen und benutzt das Fahrgerät sachgerecht.</p> <p>Du setzt das Material und die Ausrüstung funktionsgerecht ein.</p> <p>Du präsentierst erlernte Techniken kontrolliert und ästhetisch in selbst gestalteten Bewegungsverbindungen.</p> <p><i>Du beherrschst Tricks und kannst auf dem Board an Ballspielen teilnehmen.</i></p>	<p>Du setzt spieltechnische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten individuell und in der Gruppe im Volleyballsport ein</p> <p>Du verfügst über Regelkenntnisse des Volleyballsports, erkennst Regelverstöße und vermeidest sie bewusst.</p> <p>Du leitest Spiele als Schiedsrichter, legst das Regelwerk angemessen aus und respektierst Schiedsrichterentscheidungen.</p> <p>Du veränderst die Regeln des Volleyballsports so, dass räumliche und individuelle Bedingungen berücksichtigt werden.</p>
Lernformen und Methoden	<p>zu Beginn der Einheit wird die individuelle Ausgangslage überprüft (z.B. Coopertest)</p> <p>theoretischer Input zum rhythmischen Laufen, zur Atmung und zum Herz-Kreislaufsystem</p> <p>kognitive Phasen mit Theorieanteil</p> <p>Schüler- und Lehrerdemonstrationen</p> <p>Übungen und Spielformen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p>	<p>kognitive Phasen mit Theorieanteil</p> <p>Partnerübungen (Buddy-System)</p> <p>Präsentation von Videofilmen (Fahrtechnik, Tricks)</p> <p>wiederholtes Üben der Grundtechniken</p> <p>Entwerfen, Aufbauen und Abfahren von Parcours-Landschaften</p>	<p>kognitive Phasen mit Theorieanteil</p> <p>Schüler- und Lehrerdemonstration</p> <p>Spielgemäßes Konzept</p> <p>Übungen und Spielformen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p>

	(Wahl-) Thema 4 A	(Wahl-) Thema 4 B	
Themen	Tanzen, Inszenieren, Präsentieren: Tanzen	Anspannen, Entspannen, Kräftigen: Fitness	
Kompetenzen und Inhalte	<p>Du gestaltest und kombinierst Bewegungselemente und Schrittfolgen alleine und in der Gruppe nach einem vorgegebenen Rhythmus unter Ausnutzung verschiedener Raumwege zu einer Bewegungsabfolge.</p> <p>Du stellst die wechselseitigen Beziehungen zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung her und erörterst diese.</p> <p>Du präsentierst und inszenierst eine selbst entwickelte Bewegungsgestaltung alleine oder in Kooperation mit anderen Schülern.</p>	<p>Du stützt und hältst dein eigenes Körpergewicht über einen angemessenen Zeitraum und auch in der Fortbewegung.</p> <p>Du verbessert die Kraftausdauer durch Training der großen Muskelgruppen ohne Geräte.</p> <p>Du erbringst altersgemäße Kraft und Schnelligkeitsleistungen und weißt ansatzweise, wie du diese verbessern kannst.</p> <p>Du planst ein Aufwärmprogramm mit kräftigenden und anspannenden Elementen, das sich an dem nachfolgenden Stundeninhalt orientiert, führst es durch und stellst es begründet dar.</p> <p>Du führst ein zweckbezogenes Mobilisierungs-, Dehnungs- und Entspannungsprogramm eigenständig durch.</p>	
Lernformen und Methoden	<p>kognitive Phasen mit Theorieanteil</p> <p>Schüler- und Lehrerdemonstration</p> <p>Übungen und Spielformen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p>	<p>Überprüfung der Ausgangslage durch einen Fitnessstest</p> <p>kognitive Phasen mit Theorieanteil</p> <p>Schüler- und Lehrerdemonstrationen</p> <p>Übungen und Spielformen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit</p> <p>Fitnessabschlussstest</p>	