

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	IF d Leistung
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	IF b Bewegungsgestaltung

Halb-jahr	UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
QI.1	UV1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
	UV2	„Weit springen und schnell laufen“ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern
	UV3	Elvis lebt! – Grundschrirte und Figuren des Rock & Roll erarbeiten und eine kriteriengeleitete Gruppenchoreographie entwickeln und präsentieren
		Freiraum
QI.2	UV4	Stepaerobics – Knoten im Körper und Schweißtropfen: Schulung der koordinativen und konditionellen Leistungsfähigkeit
	UV5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung
	UV6	„Body-Stomp: Erzeugen verschiedener Rhythmen mit dem Körper und Alltagsgegenständen und Verbinden dieser zu einer choreografie“
		Freiraum
QII.1	UV7	„Ball, Seil, Band & Co: Sammeln von Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Handgeräten; Nachtanzen vorgegebener Übungen sowie Erarbeiten einer eigenen Kür im Bereich der Rhythmischen Sportgymnastik
	UV8	„Ausdauer Trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung und Gesundheitsförderung“
	V9	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können
		Freiraum
QII.2	UV10	„Tanzen wie die Stars: Erweitern und Abwandeln einer Hiphop-Basischoreografie mit hiphop-typischen Elementen auf der Grundlage tänzerischer Gestaltungskriterien“
	UV11	Selbstständige Erarbeitung der Kugelstoßtechnik in Grobform mittels verschiedener Trainingsmethoden, zur Verbesserung der Stoßweite durch eine optimale Bewegungsausführung im Hinblick auf eine reflektierte Betrachtung der unterschiedlichen Trainingsmethoden
		Freiraum