

<b>JAHRGANGSSTUFE EF</b>	
<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>UV 1 „Neue Partner und wechselnde Gegner</b> – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „Jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
<b>UV 2 „Mach mit! - fit für den Lintorfer Citylauf (5 km)“</b> – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Trainingsplanung und -organisation (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
<b>UV 3 „Stark werden, ohne ein Kraftprotz zu sein!“</b> - Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren.	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Trainingsplanung und -organisation (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
<b>UV 4 „Hoch hinaus!“</b> – Erarbeitung einer kriteriengeleiteten Individualsprungkür auf dem großen Trampolin	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltungskriterien (b) - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)
<b>UV 5 „Spezielle Spielfähigkeit im Offensiv- und Defensivbereich verbessern</b> – Erarbeitung und von mannschaftstaktischen Handlungsmöglichkeiten (5:5) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlich wechselnden Mitspielern	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)
<b>UV 6 „Speerwurf</b> – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den Ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) - Trainingsplanung und -organisation (d)