

Stufe 9

Stufe	Nr. des BF	BF/SPB	IF	Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände	US	Anforderungssituation Leistungsbewertung	Bemerkungen
9	5.4	TU		Le Parcours: Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden - verantwortungsvoller Umgang mit Wagnissituationen - entwickeln eines parcours bzw. einer Gerätekombination normungebunden	12	Schwierigkeitsgrad und Ausführungsqualität einer Bewegungsfolge im Geräte-Parcours Kreativität beim Entwickeln der Bewegungsfolge, des parcours	einbeziehen vieler verschiedener Geräte
9	6.4	TA	a,b,e	Wir verbessern unsere Fitness durch Step-Aerobic – Gestaltung einer Step-Choreographie zur Verbesserung der Fitness Ausgesuchte Bereiche des Fitness-Trainings kennenlernen und ggf. in Gestaltungen variieren <ul style="list-style-type: none"> • Funktionsgymnastik • Step-Aerobic • Rope-Skipping • Nutzung des Kraftraumes 	10	Gestaltet in der Kleingruppe eine Step-Aerobic Choreographie zur Verbesserung der allgemeinen Fitness Bewertet kriteriengeleitet die Choreographie, inwieweit diese zur Verbesserung der allgemeinen Fitness beiträgt Leistungsmessung erfolgt nach den folgenden Kriterien: - Fitnessgymnastik nach vorgegeben Kriterien präsentieren - Schritte technisch durchführen können - kritische Reflexion	Was bedeutet Fitness, was bedeutet Ausdauer, welche Rolle spielt der Puls? - Einführung in die Basic-Steps und in das Dehnen und Kräftigen auf dem Step 2. Vertiefung der Schritte im Low-Impact – Entwicklung einer ersten eigenen Gestaltung durch die mit Variation der Arme 3. Selbständiges Erlernen von High-Impact-Steps mit Hilfe eines Gruppenpuzzels und Entwicklung einer Mini-Abfolge zur Verbesserung der Fitness 4. Partnerkorrektur- Partnerbeobachtung und Partnerkorrektur zur Verbesserung der Bewegungsqualität anhand eines Beobachtungsbogens 5. Erstellen eines Fitnessprogramms zur Verbesserung der Ausdauer in der Kleingruppe mit Festlegung einer festen Abfolge von Schritten unter der Verwendung von Low-Impact sowohl auch High-Impact Schritten
9	2.5	SP	a,e	Kennenlernen „ neuer Spiele “ und „Spiele aus anderen Kulturen mit Regelanpassungen und vereinfachen Spiele, wie: Baseball, Rugby, Frisbee, Flag-Football, Tschoukball, etc	10	Unterrichtsorganisation als Gruppenarbeit: Erarbeitet eine Spielform, die typische Elemente des Zielspiels enthält und auf die Situation angepasst ist.	

Stufe 9

Stufe	Nr. des BF	BF/SPB	IF	Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände	US	Anforderungssituation Leistungsbewertung	Bemerkungen
9	3.5	LA	a,c,d ,e,f,	<p>Bekannte Leichtathletikelemente in neue Techniken einbringen mit weiteren Schwerpunkten Auswahl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung und Individualisierung bekannter Techniken • Sprungschulung: Doppeldreisprung • Drehwurftechnik mit dem Schleuderball • Geländeausdauerläufe, Coopertest • Hürdenlauf <p>Selbstständiges Trainieren und Üben in Gruppen mit Organisation von Übungsformen und Durchführung von Mehrkämpfen unter Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten</p>	10	punktueller Leistungsüberprüfung s. Anhang Tabelle Einsatz und Trainingsverhalten in der Gruppe	
9	2.4	W	a,d,f	<p>Training Fitness Anspannung - Entspannung Aufwärmen selbständig leiten</p>	4	Planung und Durchführung des Aufwärmprogramms beurteilen	zusammen mit TA Fitness
9	2.7	SP	a,e	<p>Vorbereitung auf das Fußball-Turnier Wiederholung und Weiterführung der technischen und taktischen Elemente der Stufe 7, Erweiterung individual- und gruppentaktischen Verhaltens im Spiel 5:5 bis 8:8, Feldgröße angepasst Mannschaftsaufstellungen erproben, diskutieren und evaluieren</p>	12	Spiel 5:5(Mädchen) 8:8 (Jungen) angemessenes Verhalten in Angriff und Abwehr, Einsatz und Laufleistung	
7 8 9	8.2	R	a,c	<p>Auswahl nach Durchführbarkeit Inline skates, Schlittschuhlaufen, Kanu fahren, Wasserskifahren, Skifahren</p>	6	keine Leistungsbewertung	Projekte: Wandertage