

## Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halb-jahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	BF 1 IF f <b>UV 0</b> Begleitend in allen UV!	<b>Sport = Gesundheit + Wohlbefinden?!</b> - Passende Aufwärm- und Cool-down-Übungen/ Dehnmethoden gesundheitsorientiert beschreiben, anwenden und beurteilen können. Darüber hinausgehende grundlegende Kenntnisse zu Ernährung, Kleidung und gesundheitsorientiertem Verhalten im Sport erläutern und die Bedeutung dieser Zusammenhänge für das eigene Wohlbefinden beurteilen können. <b>IF f – soziale, psychische, physische Auswirkungen des Sports auf Gesundheit und Wohlbefinden erläutern können, sich begründet vorbereiten (Aufwärmen, Ernährung, Kleidung) und die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung, Sport und Gesundheit beurteilen.</b> ca. 10 Stunden
	BF 7 IF a <b>UV I</b>	<b>Vom Mini- zum Zielspiel: von 4:4 zu 6:6 im Volleyball – aber wie?</b> Spielfähigkeit im Volleyball erwerben – Erlernen grundlegender Spieltechniken (Baggern, Pritschen) und Regeln anhand <b>unterschiedlicher Lernwege und Lernhilfen</b> mit dem Ziel, unter Anpassung der Spielregeln, ein Spiel mit hohem Spielfluss zu erreichen. <b>IF a (untersch. Lernwege/ -hilfen zum Pritschen + Baggern beschreiben, anwenden + beurteilen)</b> ca. 12 Stunden
	BF 1 IF d <b>UV II</b>	<b>Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein</b> - Mit Hilfe des eigenen Köpers und des schuleigenen Fitness- Raums in Form von selbst gewählten Belastungsparametern ein Fitnessprogramm zur Kräftigung (Kraftausdauer) großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) nachvollziehen und individuell ausbauen. <b>IF d – ausgewählte Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dauer, Dichte) und grundlegende Bewegungsparameter (Atmung, Gelenkstellung u.a.) erläutern können. Einen zeitlich begrenzten TP erstellen, dokumentieren und Bewegungsausführungen sowie Lernfortschritte Kriterien geleitet beurteilen.</b> Ca. 16 Stunden
	BF 1 IF b <b>UV III</b>	<b>Aerobic/ Step by Step</b> – Eine Gruppengestaltung passend zu einer selbstgewählten Musik und unter Berücksichtigung (kraft-) ausdauerorientierter Ausführungskriterien und mindestens des <b>Gestaltungskriteriums Raum</b> (Raumwege und Aufstellungsformen, evtl. Ebenen) <b>skizzieren</b> , präsentieren und bewerten. <b>IF b - Eine an Kriterien orientierte Gruppenchoreographie entwickeln und bewerten.</b> ca. 12 Stunden
	<b>Freiraum</b>	Entfällt in der Regel/ stattdessen: Besuch des kooperierenden Fitness- Studios (Sportpark Stadtwald) oder Kletterpark – Evtl. stufenübergreifende Organisation
2. HJ	BF 7 IF e <b>UV IV</b>	<b>Die spezielle Spielfähigkeit im Basketball in kleinen Turnieren verbessern</b> – Grundlegende Spielfähigkeit und gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld in unterschiedlichen Turnierformen erfolgreich anwenden. <b>IF e – grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von kleinen Turnierformen in Theorie und Praxis beachten: Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, selbstständig kleine Spielformen (auch Turniere) organisieren/ durchführen, gruppendynamische Prozesse auch geschlechterdifferenziert beurteilen.</b> ca. 12 Stunden
	BF 5 IF c <b>UV V</b>	<b>Le Parkour – Hindernisse überwinden – oder auch nicht!</b> – Neu erlernte Techniken im Hinblick auf den persönlichen Erfolg bewerten (obligatorisch: Präzisionssprung/sprünge (Aufgang/ Abgang), Sprünge über Hindernisse, Drehungen und Balance auf dem Schwebebalken - als „neues“ Gerät) <b>IF c – den Einfluss von z.B. Freude, Frust, Angst, Gruppendruck (Flow-Effekt)– auch geschlechtsspezifisch- in sportlichen Handlungssit. beschreiben, darauf reagieren und beurteilen können.</b> ca. 12 Stunden