

Jahrgangsstufe 9 (ca. 120h, davon 86h Obligatorik, 34h Freiraum)

43. Wie fit bin ich und wie kann ich meine Fitness verbessern? – Erlernen der Grundprinzipien des Trainings, Testen der eigenen Fitness und Erarbeiten eines Trainingsprogrammes zur Steigerung individueller Fitness (z.B. Bereich Ausdauer, Kraft, Ernährung)
44. Grundfertigkeiten auf Rollen – vom richtigen Fallen bis zur Bewältigung von Geschicklichkeitsparcours und kleinen Spielen
45. Fit in Form - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitnessgymnastik (Step-Aerobic) nutzen
46. Das Zusammenspiel in komplexen Spielsituationen durch technisch-kordinative und taktisch-kognitive Handlungen lösen lernen sowie ein Turnier organisieren, erproben und evaluieren (Abnahme)
47. Trendsportarten in der Schule - mit Le Parcours Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden
48. Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IFa	IFb	IFc	IFd	IFe	IFf
43	1.5	A, D, F	14	2, 3	1, 2	1, 2	1, 2			1, 2		1, 2, 3
44	8.4	A, E	18	1, 2	1	1, 2	1, 2, 3		2, 3	1, 3	1, 2, 3	1
45	6.6	A, F	14	1, 3, 4	1	1, 2	1, 2, 3					1, 2, 3
46	7.7	A, E	14	1, 2	1, 2	1, 4					1, 2, 3, 4	
47	5.6	A, C	12	2	1, 2	1	1, 2		1, 2, 3			
48	3.5	A C D	14	4	1, 2	2	1		1, 2, 3	3		

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)