

## Lehrplan Sport Einführungsphase (Stufe 11)

Halbjahr	Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den IF	Bezug zu den BF	Dauer des UV
1	Auf dem Weg zu MEINEM Speerwurf! – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten.	A	3	10 ES
	Wie kann ich den Ball in der Luft halten, um miteinander zu spielen? Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten spielerischer Situationen bei Kleinfeldvarianten und dem Zielspiel (6:6) im Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.	E	7	16 ES
	Stark werden ohne ein Kraftprotz zu werden! – Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen inklusive der passenden Dehnmethoden erstellen und präsentieren.	F	1	10 ES
	Wie gestalte ich eine Choreographie interessant für die Zuschauer? – Erarbeitung einer selbst gestalteten Kür aus dem Bereich Tanz (Jumpstyle, Hip-Hop, Standardtanz) unter besonderer Berücksichtigung von ausgewählten Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik).	B	6	12 ES
2	Mich selber überwinden, um Hindernisse zu überwinden – Beherrschung von Grundtechniken der Sportart Parkour.	C	5	14 ES
	Auf dem Weg zum Ziel oder ist der Weg das Ziel?! – Praktische und theoretische Auseinandersetzung mit den grundlegenden Prinzipien und Methoden des Ausdauertrainings mit dem Ziel der Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans zur Vorbereitung auf einen Wettkampf (BJS).	D	3	14 ES
	Neue Partner und wechselnde Gegner – Beherrschung der tennisspezifischen Grundtechniken (Vorhand, Rückhand, Aufschlag) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, Rundlauf, Schleifchenturnier, etc.).	E	7	14 ES
Freiraum				30 ES