

Halbjahr	Laufendes UV	Thematik
1. HJ	UV1 Ca 11 Std	Vom Volkssprung zum Turmspringen - Erarbeitung anforderungsdifferenzierter Sprünge in Pflicht und Kür Oder Sportspiele im Wasser – Wasserball oder Wasservolleyball, ggf. Unterwasserrugby als ausdauerorientierte und kooperative Spielsportarten unter Berücksichtigung des Regelsystems nach Digl
	Kompetenzen Inhaltsfelder	SK c, b ; MK a, c ; UK a, c A (Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung), C (Wagnis und Verantwortung)
	UV2 Ca10 Std	Mal anders laufen - Leichtathletische Laufdisziplinen (Staffellauf oder Hürdenlauf)
	Kompetenzen Inhaltsfelder	SK e; MK e, d; UK e, d E (Kooperation und Konkurrenz) bzw. D (Leistung)
	UV3 Ca 10 Std	Taktik geht vor! - Vertiefung spieltaktischer Elemente in großen Sportspielen – BBall bzw. Volleyball
	Kompetenzen Inhaltsfelder	SK e, d2; MK e, d; UK d, e; UK e, d E (Kooperation und Konkurrenz), D (Leistung)
	UV 4 Ca 10 Std	Das Fitnessstudio in der Sporthalle – Anforderungsdifferenziertes Zirkeltraining selbst gestalten und dem Trainingsziel angepasst durchführen
	Kompetenzen Inhaltsfelder	SK d1, f ; MK b, f ; UK b, f B (Bewegungsgestaltung) F (Gesundheit)

	UV5 Ca15 Std	Schnell und ausdauernd schwimmen und richtig wenden - Vertiefung der Schwimmlagen über verschiedene Distanzen und Ökonomisieren durch Optimierung der Wendetechnik (Kraul, Brust, Rücken, evtl. Delfin mit entsprechender Wende)
2. HJ	Kompetenzen Inhaltsfelder	SK a, d2 ; MK a, d ; UK a, d A (Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung), D (Leistung)
	UV6 Ca10Std	Drehwurf, Stoß, oder einfach nur geradeaus, Hauptsache mal anders - Vertiefen grundlegender leichtathletischer Wurfdisziplinen (Kugel oder Speer oder Diskus)
	Kompetenzen Inhaltsfelder	SK a ; MK a, d ; UK a, d A (Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung), D (Leistung)
	UV7 Ca10 Std	Spiele aus anderen Kulturkreisen (Bsp. Indiaca, Flag-Football, Streetball, 3x3, Baseball...) – Anwendung und/oder Veränderung bekannter taktischer und technischer Elemente (wenn vorher Volleyball und Basketball, dann Indiaca und/oder Streetball, bzw. 3x3)
	Kompetenzen Inhaltsfelder	SK e, a ; MK e, a ; UK e, a E (Kooperation und Konkurrenz), A (Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung)
	UV8 Ca 10 Std	Training mit Verstand – Fitnesstests, Trainingsplanung, ggf. ein Besuch im Fitnessstudio (Erstellen von individualisierten Trainingsplänen und Dokumentation des eigenen Trainings)
	Kompetenzen Inhaltsfelder	SK d1, f ; MK d, f ; UK d, f D (Leistung), F (Gesundheit)

Freiraum	Ca15 Std	...kann aus den genannten Bewegungsfeldern (5/6) wahlweise durchgeführt werden. Bereiche können sein: Tanzen, Ropeskipping, Turnen ...
----------	----------	--