



Kernlehrplan EF 2014

Umrissplanung

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den IF	Bezug zu den BF
1. HJ	UV I	Get fit – Kennenlernen und Erproben verschiedener Trainingsformen (z. B. anhand von Aerobic, Zirkeltraining, etc.) zur Steigerung von Ausdauer und Kraft sowie Erarbeitung grundlegender Aspekte einer gesunden Ernährung und Lebensweise ca. 12 Stunden	f	BF 1
	UV II	Keep running – Einführung und Vertiefung verschiedener Formen des leichtathletischen Laufens anhand von ausdauerndem Laufen bei optionaler Thematisierung von rhythmischen, koordinativen und spielerischen Laufformen ca. 15 Stunden	a, d	BF 3
	UV III	Let's dance – Erarbeitung und kriteriengeleitete Bewertung einer Gruppengestaltung unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums „Raum“ ca. 12 Stunden	b	BF 6
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs		



2. HJ	UV IV	Just a game – Anwendung gruppen- und individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten in ausgewählten Spielsituationen (Offensive und Defensive) eines normierten Partner- oder Mannschaftsspiels ca. 18 Stunden	e	BF 7
	UV V	Schwimmen wie ein Profi – Einführung und Vertiefung eines wesentlichen technischen Elements des wettkampfgerechten Schwimmens (z. B. Startsprung, Wende, etc.) sowie Erprobung verschiedener Wassersprungvariationen ca. 12 Stunden	a, c	BF4
	UV VI	Höher, schneller, weiter – Erlernen bzw. Festigen leichtathletischer Disziplinen im Rahmen eines selbst erstellten leichtathletischen Mehrkampfes ca. 18 Stunden	a, d	BF 3
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs		