**Beispielhafte Umrissplanung in der Einführungsphase**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Halbjahr** | **Themen der Unterrichtsvorhaben** | **Bezug zu den IF****(fett: leitend)** | **Bezug zu denBF/SB** |
| 1 | **Neue Partner und wechselnde Gegner** – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen. | Eph SK **e.1**Eph MK **e.1**Eph UK **e.1** | Eph BWK 7.1Eph BWK 7.2 |
| **Mach mit - fit für den Dortmunder Citylauf (5 km)** – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren. | Eph SK **d.1** und d.2Eph MK **d.1** und f.1Eph UK **d.1** und f1 | Eph BWK 3.1 |
| **Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein** - Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren.  | Eph SK **f.1**Eph UK **d.1** | Eph BWK 1.1Eph BWK 1.2 |
| 2 | **Stars auf dem Eis** – Eine Gruppengestaltung auf dem Eis unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten. | Eph SK **b.1** und c.1Eph MK **b.1** und c.1Eph UK **b.1** und c.1 | Eph BWK 8.1Eph BWK 8.2 |
| **Die spezielle Spielfähigkeit verbessern** – Gruppentaktische Lösungs-möglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. | Eph SK **e.1**Eph MK **e.1**Eph UK **e.1** | Eph BWK 7.1Eph BWK 7.2 |
| **Diskus oder Schleuderball**  – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg bewerten. | Eph SK **a.1**Eph MK **a.1**Eph UK **a.1** und d.1 | Eph BWK 3.1 |