

Jahr- gang	1. Halbjahr		2. Halbjahr	
	Thema	Kompetenz	Thema	Kompetenz
9	<p>UV I</p> <p>„Rund um Fit“</p> <p>–</p> <p>gesundes Krafttraining im Zirkel</p>	<p>Erfahren und Reflektieren von Muskeln und Gelenken unter den Kriterien des Gegenspielerprinzips und der Hebelwirkungen am eigenen Körper. <i>(Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz)</i></p>	<p>UV III</p> <p>„Ohne Energie keine Leistung“</p> <p>–</p> <p>Energie- und Stoffwechselprozesse im menschlichen Körper</p>	<p>Ausgewählte Vitalfunktionen in Abhängigkeit von der Intensität körperlicher Anstrengung bestimmen. <i>(Erkenntnisgewinnung)</i></p>
	<p>UV II</p> <p>„Ich und mein Körper“</p> <p>–</p> <p>Empirische Bewertung des eigenen Bewegungs- und Gesundheitsprofils</p>	<p>Beobachtungen mit Bezug auf eine Fragestellung schriftlich festhalten, daraus Schlussfolgerungen ableiten und Ergebnisse verallgemeinern. <i>(Erkenntnisgewinnung)</i></p>	<p>UV IV</p> <p>„Tour de Fit“</p> <p>–</p> <p>Ausdauertrainingsmethoden im Vergleich</p>	<p>Benennung grundlegender Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren, Beschreibung ihrer Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten sowie das Entwerfen und Umsetzen eines Handlungsplans für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) <i>(Methodenkompetenz)</i></p>

Jahr- gang	1. Halbjahr		2. Halbjahr	
	Thema	Kompetenz	Thema	Kompetenz
10	<p>UV V „Rückenfit!“ – Bewegung und Gesundheit in der kritischen Reflektion</p>	<p>Verstehen und Reflektieren von Bewegung als Ressource für Gesundheitsentwicklung. <i>(Erkenntnisgewinnung)</i></p>	<p>UV VII „Höher, schneller, weiter“ – Ausdauer- und Trainingsaspekte in der Spieleentwicklung</p>	<p>Erleben der verschiedenen Funktionen von Bewegung und Nutzen derselben für das eigene Bewegungshandeln. <i>(Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz)</i></p> <p>Bewegungsspiele entwickeln und hinsichtlich ihrer Funktionalität beurteilen. <i>(Urteilskompetenz)</i></p>
	<p>UV VI „Schieben, Drücken, Ziehen“ – Die Bewegung als Zusammenspiel von Muskeln und Knochen</p>	<p>Bewegungen von Muskeln und Gelenken unter den Kriterien des Gegenspielerprinzips und der Hebelwirkungen nachvollziehbar beschreiben. <i>(Erkenntnisgewinnung)</i></p>		