

Stoffprogramm ADF

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anzahl	Ort
1-3	Prüfung	FTA 5 Disziplinen		1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Spiel Koordinative Kompetenz	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball Tchoukball Kin-Ball FooBaSKILL	2	Ha/Gel (Fit Rm)
			Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln		
	Orientierungslauf Konditionelle Substanz Regeneration	Orientierungslauf		2	Gel
		Gelände-/Waffenlauf			
Nordic Walking/(aktive) Regeneration					
Spiel	Spielturnier (Themen Wo 1-3)		1	Ha/Gel	

Stoffprogramm ADF

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anz Lek	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-3	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	2	Ha/Gel
		Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel