

Stoffprogramm DD

| Woche | Fachgebiet | Themen Sportunterricht lang | | | Anzahl | Ort |
|-------|---|--|---------|--|--------|--------------------|
| 19-22 | Konditionelle Substanz Spiel | Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8) | | 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 FooBaSKILL | 4 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Hindernistechnik Spiel | Parkour | | Tchoukball | 2 | Ha |
| | Konditionelle Substanz Hindernistechnik Spiel | Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7) | Parkour | Spiel nach Wahl (siehe oben) | 1 | Ha (Fit Rm) |
| | Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz | Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8) | | Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I/II/III/IV) | 1 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| 23-26 | Konditionelle Substanz Spiel | Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 9) | | Spiel nach Wahl (siehe oben) | 4 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz | Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln | | Boden- und Geräteturnen | 1 | Ha (Fit Rm) |
| | Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz | | | Partnerakrobatik | 1 | Ha (Fit Rm) |
| | Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz | Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 9) | | Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I/II/III/IV) | 1 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Spiel | Spieltourier (Themen Wo 1-22) | | | 1 | Ha/Gel |

| Woche | Fachgebiet | Themen Sportunterricht lang | | Anzahl | Ort |
|-------|--|--|--|--------|--------------------|
| 27-30 | Konditionelle Substanz Spiel | 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 FooBaSKILL | 4 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Konditionelle Substanz | Light-Contact | | 2 | Ha/Gel |
| | | Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln | Light-Contact | 1 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Prüfung | FTA 5 Disziplinen | | 1 | Ha/Gel |
| 31-34 | Konditionelle Substanz Spiel | Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln | Kin-Ball | 2 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz | | Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln | 1 | Ha/Gel |
| | Konditionelle Substanz Spiel | | Spiel nach Wahl (siehe oben) | 2 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Konditionelle Substanz Spiel | Kampf- und Raufspiele | | 1 | Ha/Gel |
| | Orientierungslauf | Orientierungslauf | | 1 | Gel |

| Woche | Fachgebiet | Themen Sportunterricht lang | | Anzahl | Ort |
|-------|--|--|--|--------|--------------------|
| 35-38 | Konditionelle Substanz Spiel | 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 FooBaSKILL | 4 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz | | Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln | 1 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Orientierungslauf | Orientierungslauf | | 2 | Gel |
| | Spiel | Spieltturnier (Themen Wo 1-34) | | 1 | Ha/Gel |
| 39-42 | Konditionelle Substanz Spiel | Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln | Spiel nach Wahl (siehe oben) | 4 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz | | Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln | 1 | Ha/Gel (Fit Rm) |
| | Spiel | Spieltturnier (Themen Wo 1-34) | | 2 | Ha/Gel |
| | Prüfung | FTA 3 Disziplinen | | 1 | Ha/Gel |

Stoffprogramm DD

| Woche | Fachgebiet | Themen Sportunterricht kurz | Anzahl | Ort |
|-------|------------------------|--|--------|--------|
| 19-22 | Konditionelle Substanz | Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm G) | 4 | Ha/Gel |
| | | Laufen: Grundlagentraining | 4 | Gel |
| 23-26 | Konditionelle Substanz | Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H) | 4 | Ha/Gel |
| | | Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten) | 2 | Gel |
| | | Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten) | 2 | Gel |
| 27-30 | Konditionelle Substanz | Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht | 4 | Ha/Gel |
| | | Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten) | 2 | Gel |
| | | Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten) | 2 | Gel |
| 31-34 | Konditionelle Substanz | Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht | 4 | Ha/Gel |
| | | Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten) | 2 | Gel |
| | | Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten) | 2 | Gel |
| 35-38 | Konditionelle Substanz | Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht | 4 | Ha/Gel |
| | | Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten) | 2 | Gel |
| | | Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten) | 2 | Gel |
| 39-42 | Konditionelle Substanz | Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht | 4 | Ha/Gel |
| | | Laufen: Intervalltraining (kurze-sehr kurze Einheiten) | 2 | Gel |
| | | Laufen: Pyramidentraining (kurze-sehr kurze Einheiten) | 1 | Gel |
| | Leistungstest | Laufen: Intervalltest (4x2) | 1 | Gel |