

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ <i>Wir halten uns fit!</i> “ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern		12
UV 2	„ <i>Wir spielen auf eine Endzone</i> “ – Körperlose Endzonenspiele unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen		15
UV 3	„ <i>Wir bewegen etwas</i> “ – gymnastische Bewegungsgestaltung mit Handgeräten unter Nutzung des Videofeedbacks		12
UV 4	„ <i>Hoch oder schnell?</i> “ – Eine leichtathletische Disziplin vertiefen (z.B. Hochsprung oder Hürdenlauf)		15
UV 5	„ <i>Wir wagen etwas!</i> “ – Erproben und üben verschiedener Techniken zur Bewältigung von Hindernissen im Le Parcours		18
UV 6	„ <i>Im Team mit- und gegeneinander spielen!</i> “ – Vom 3:3 zum 5:5 im Basketball		18
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			90 UE
Freiraum:			30 UE

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.3
Thema des UV: „Wir halten uns fit!“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerfähigkeit • Wählen Sie ein Element aus. 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4] ¹⁾ <ul style="list-style-type: none"> • Wählen Sie ein Element aus. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] • Wählen Sie ein Element aus. ²⁾ Wählen Sie ein Element aus. MK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] ³⁾ Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] • Wählen Sie ein Element aus. UK <ul style="list-style-type: none"> • die Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2] 	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs im BF/SB: 7
Thema des UV: „Wir spielen auf eine Endzone“ – Körperlose Endzonenspiele unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz d - Leistung
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung [c] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Wählen Sie ein Element aus.
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungs- situationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen • ein Endzonenspiel (Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch- kognitiven und technisch- koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampf- spezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern • Rahmenbedingungen, Struktur- merkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportlichen Handeln analysieren und kriterien- geleitet modifizieren • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichter- funktionen übernehmen UK <ul style="list-style-type: none"> • die Schüler können das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6
Thema des UV: „ <i>Wir bewegen etwas</i> “ – gymnastische Bewegungsgestaltung mit Handgeräten unter Nutzung des Videofeedbacks		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b - Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- oder neugestaltete Bewegungsgestaltung mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen MK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden UK <ul style="list-style-type: none"> den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen 	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs im BF/SB: 3
Thema des UV: „Hoch oder schnell?“ – Eine leichtathletische Disziplin vertiefen (z.B. Hochsprung oder Hürdenlauf)		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: d - Leistung a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none">Leichtathletische Disziplinen vertiefen (Sprung, Hürdenlauf)	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">Trainingsziele setzen und langfristig verfolgenVertiefen von mind. einer leichtathletischen Disziplin	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none">bereits erlernte Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fähigkeitsniveau ausführeneinen leichtathletische Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none">grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2]⁴⁾ die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] MK <ul style="list-style-type: none">einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1]⁵⁾ grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]Wählen Sie ein Element aus. 6) UK <ul style="list-style-type: none">die Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs im BF/SB: 5
Thema des UV: „Wir wagen etwas!“ – Erproben und üben verschiedener Techniken zur Bewältigung von Hindernissen im Le Parcours		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen	Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Spektakuläre Überwindung von unterschiedlichen Hindernissen durch individuelles und kreatives Problemlösen • Risikoabwägung, Selbstverantwortung für eigene Gesundheit und persönliches Wohlbefinden • Soziales Handeln 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegenden Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren • eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] ⁷⁾ für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] ⁸⁾ Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1] • Wählen Sie ein Element aus. 9) UK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] 	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs im BF/SB: 7.10
Thema des UV: „Im Team mit- und gegeneinander spielen!“ – Vom 3:3 zum 5:5 im Basketball		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Mannschaftliche (Basketball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] Interaktion im Sport [e] Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> in der ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. Eine sportspielvariante (Streetball) unter Berücksichtigung der taktisch- kognitiv und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK <ul style="list-style-type: none"> Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] 12) UK <ul style="list-style-type: none"> das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1] 	

