

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UV: 12 | Nummer des UV im BF/SB: 1.6 / 3.7 |
|--|---|---|
| Thema des UV: „Fit und gesund auf neuen Wegen“ – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern | | |
| BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik | | Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit |
| Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • aerobe Ausdauerfähigkeit • grundlegendes leichtathletisches Bewegen | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und Organisation [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [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) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen • einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen • alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [d1] • ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [d2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [f1] MK <ul style="list-style-type: none"> • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [f1] UK <ul style="list-style-type: none"> • gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und | |

| | |
|---|--|
| | Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [f1] |
| Weitere Vereinbarungen: Sportabzeichen | Medien / Europabezug: MKR 2.1 und 2.2 |

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UV: 10 | Nummer des UVs im BF/SB: 5.6 |
|---|---|------------------------------|
| Thema des UV: „Wie im Zirkus“ – Schwingen an den Schaukelringen ohne und mit halber Drehung | | |
| BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen | Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen | |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [a2] MK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [a1] • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [a3] UK <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [a1] • den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (s.o.) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [a3] | |
| Weitere Vereinbarungen: ggf. alternatives Gerät | Medien / Europabezug: MKR 1.1 und 1.2 | |

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UV: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 6.6 |
|---|--|---|
| Thema des UV: „Step to step“ – eine Choreographie zur Step-Aerobic erarbeiten, präsentieren und bewerten | | |
| BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste | | Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – Bewegungsgestaltung |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] Gestaltungskriterien [b] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne und mit ausgewählten Handgeräten 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 [b1] das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben. [b2] MK <ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Hilfen (hier: Feedback, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [a3] kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [b3] UK <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [a1] | |

Weitere Vereinbarungen: ggf. Einverständnis (Video)

Medien / Europabezug: MKR 1.1 und 1.2

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UV: 12 | Nummer des UVs im BF/SB: 7.10 |
|--|---|--|
| Thema des UV: „Richtig Volleyball spielen“ – Festigung der Grundtechniken und Hinführung zur Spielfähigkeit 6:6 | | |
| BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | | Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz |
| Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Volleyball) | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau taktisch- kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [e2] MK <ul style="list-style-type: none"> • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [e1] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [e3] 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 [e1] | |
| Weitere Vereinbarungen: Sporttag Volleyball | Medien / Europabezug: MKR 1.1 und 1.2 | |

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UV: 12 | Nummer des UV im BF/SB: 7.11 |
|---|---|------------------------------|
| Thema des UV: „ <i>Alleine oder zu zweit!?</i> “ – Einzel und Doppel mit Schlägern spielen | | |
| BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none">Partnerspiele (Badminton, Tischtennis) | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">Gestaltung von Spiel- und SportgelegenheitenInteraktion im Sport | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none">sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielenin dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none">Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [e1] MK <ul style="list-style-type: none">Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [e1]einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [e2] 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 [e1] | |
| Weitere Vereinbarungen: Auswahl eines Partnerspiels | Medien / Europabezug: MKR 2.1 | |

| Jahrgangsstufe: 10 | Dauer des UV: 12 | Nummer des UV im BF/SB: 7.12 |
|--|--|------------------------------|
| Thema des UV: „Erfolgreich werfen“ – Angriffe im Basketball und/oder Handball effektiv gestalten | | |
| BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele | Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz | |
| Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Handball) | Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport | |
| Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden | Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [e1] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [e2] • in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [e3] 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 [e1] | |

Weitere Vereinbarungen: -

Medien / Europabezug: MKR 2.1