

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UV: 12	Nummer des UV im BF/SB: 1.6 / 3.7
<b>Thema des UV: „Fit und gesund auf neuen Wegen“</b> – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern		
<b>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b> <b>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>		<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung</b> <b>f – Gesundheit</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aerobe Ausdauerfähigkeit</li> <li>• grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplanung und Organisation [d]</li> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. <b>Laufen 30 min</b>) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen</li> <li>• einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen</li> <li>• alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. <b>Orientierungslauf</b>) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [d1]</li> <li>• ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [d2]</li> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [f1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [f1]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und</li> </ul>	

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

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

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

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

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

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



**Weitere Vereinbarungen: -**

**Medien / Europabezug: MKR 2.1**