Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 18	Nummer des UVs im BF/SB: 7.9

Thema des UV: Badminton – sportartspezifische Fertigkeiten aus dem Jahrgang 8 festigen und erweitern sowie die Bedeutung der individuellen Fertigkeiten für die Verbesserung der Spielfähigkeit erkennen, mit Hilfe von digitalen Medien korrigieren und sinnvoll in der Einzel- und Doppeltaktik anwenden.

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **d - Leistung**
Inhaltliche Kerne: • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Variation von Bewegung [b]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] **MK** • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]

	• Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] **UK** • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.10

Thema des UV: „No brain, no gain“ – Einführung, Erprobung und Anwendung erster einzel- und gruppentaktischer Angriffsmaßnahmen (Give & Go, Cut & Fill) als Anlass zur Erweiterung der basketballspezifischen Spielfähigkeit

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **e - Kooperation und Konkurrenz** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • 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] **MK** • einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]

	UK • 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]

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 1.5

Thema des UV: Anspannung und Entspannung – aus der Ruhe Kraft schöpfen

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen** **f - Gesundheit**
Inhaltliche Kerne: • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Allgemeines und spezielles Aufwärmen	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2] • ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 1.3]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] **MK** • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]

	• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] **UK** • Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.8

Thema des UV: Kugelstoßen - Eine neue, schwierige Technik bewältigen

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	**Inhaltsfelder:** **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale bennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] **MK** • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]

	UK • den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]

<table>
<tr><th>Jahrgangsstufe: 10</th><th>Dauer des UVs: 16</th><th>Nummer des UVs im BF/SB: 1.2</th></tr>
<tr><td colspan="3">Thema des UV: Die Sporthalle als Kraftstudio - Verbesserung der eigenen Kraftfähigkeiten unter Hinzunahme ausgewählter Materialien und Entwicklung eines angemessenen Fitnessprogramms zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch)</td></tr>
<tr><td colspan="2">BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen</td><td>Inhaltsfeld(er):
f- Gesundheit
a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Inhaltliche(r) Kern(e):
• Formen des Fitnesstrainings unter besonderer Berücksichtigung der konditionellen Fähigkeit „Kraft“</td><td>Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):
• Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f)
• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
• Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)
• Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)</td></tr>
</table>

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
BWK • Ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining (z.B. Circuit-Training) unter der ausgewählten Zielrichtung „Steigerung der eigenen Kraftfähigkeiten“ präsentieren • Eine Trainingsstunde anhand der Bausteine „Aufwärmen“, „Hauptteil“ und „Cool down“ sinnvoll planen und leiten	**SK** • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit und das psycho-physische Wohlbefinden beschreiben (10 SK f1) **MK** • Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Trainingsplan, Trainingsapps, Portfolio) **UK** • Ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen • Gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale unter Genderaspekte kritisch beurteilen (10 UK f1)

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.10

Thema des UV: Volleyball im Großfeld - technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln - Vorbereitung und Durchführung eines Jahrgangsstufenturniers

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Inhaltsfelder:** **d - Leistung** **e - Kooperation und Konkurrenz**
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus.	**Inhaltliche Schwerpunkte:** • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen **BWK** • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2] • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]	**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen** **SK** • grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • **MK** • einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]

	UK • 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]