

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	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.	7.8	16
UV 2	“No brain, no gain“ – Einführung, Erprobung und Anwendung erster einzel- und gruppentaktischer Angriffsmaßnahmen (Give & Go, Cut & Fill) als Anlass zur Erweiterung der basketballspezifischen Spielfähigkeit	7.9	14
UV 3	Anspannung und Entspannung – aus der Ruhe Kraft schöpfen	1.2	10
UV 4	Kugelstoßen - Eine neue, schwierige Technik bewältigen	3.8	12
UV 5	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)	1.3	16
UV 6	Volleyball im Großfeld - technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln - Vorbereitung und Durchführung eines Jahrgangsstufenturniers	7.10	12
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			80 UE
Freiraum:			0 UE

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs im BF/SB: 7.9 Wählen Sie ein Element aus.
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 benennen 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 Wählen Sie ein Element aus.
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 benennen 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]
- Wählen Sie ein Element aus.

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: 1.2
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 benennen 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 Wählen Sie ein Element aus.
Thema des UV: Kugelstoßen - Eine neue, schwierige Technik bewältigen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Wählen Sie ein Element aus.	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] • Wählen Sie ein Element aus.	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 benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Wählen Sie ein Element aus. MK	

- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]

- Wählen Sie ein Element aus.

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

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

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs im BF/SB: 1.3
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)		
BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	Inhaltsfeld(er): f- Gesundheit a-Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche(r) Kern(e): • Formen des Fitnesstrainings unter besonderer Berücksichtigung der konditionellen Fähigkeit „Kraft“	Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): • Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f) • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) • Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f) • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)	

Bewegungsfeldspezifische 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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

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)