

Unterrichtsvorhaben Klasse 10 (G9) – Wochenstunden: 3

Unterrichtsvorhaben	Unterrichtsstunden 120
Wir verbessern unsere Ausdauerleistungsfähigkeit – Ausdauernd Laufen mithilfe des Trainingstagebuchs	6
Wagnissituationen schaffen und erleben - Alternative Nutzung von Sportgeräten	10
„Fitnesstraining in der Turnhalle?“ – Erarbeitung, Durchführung und Auswertung eines selbst entwickelten Krafttrainings mit dem eigenen Körpergewicht, Übungspartner(n) und kleinen Geräten	12
Einen leichtathletischen Fünfkampf mit alternativen Disziplinen gestalten, sich individuell auf diesen vorbereiten und eigene Leistungen verbessern	15
Bewegungstheater - Vom Imitieren zum phantasievollen Improvisieren in einer Gruppe	12
American Football mal anders - Einführung in das Sportspiel Flag-Football	15
Basketball – Wir organisieren ein klasseninternes Turnier	12
Gesamt	82 Stunden
Freiraum	38 Stunden

Hinweis: Im **Freiraum** können verschiedene Unterrichtsvorhaben vertieft werden oder Inhalte unterrichtet werden, die in den kommenden Jahrgangsstufen nicht vorkommen.

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 6 Std.	Bemerkung: Trainingstagebuch, selbstständiges Üben
Thema des UV: Wir verbessern unsere Ausdauerleistungsfähigkeit – Ausdauernd Laufen mithilfe des Trainingstagebuchs		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d: Leistung f: Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Aerobe Ausdauerfähigkeit verbessern • Anwenden verschiedener Trainingsmethoden • Beurteilung des eigenen Trainingsfortschritts 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • einen längeren Lauf (60 Minuten) durch gezieltes Training vorbereiten • den Lauf unter Wettkampfbedingungen durchführen • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, • eine „Marschtabelle“ als Trainingshilfe mit Partner verstehen und anwenden. • Methoden erlernen und anwenden, die gleichmäßiges Laufen fördern. • ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen. • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Laufen [60 min] erbringen oder einen Lauf über 3 km in einer bestimmten Zeit bewältigen. [BWK 1.4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • psycho-physische Leistungsfaktoren [u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit] in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, [SK d.2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. [SK d.3] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [SK f.1] • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen [u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung] benennen [SK f.2f] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [MK d.1] • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [MK f.1] UK <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [UK d.1] • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [UK f.1] 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: kontinuierliches und selbstbestimmtes Üben, Trainingstagebuch, kontinuierliches Laufen und Durchhaltevermögen, Bewertung des Trainingsfortschritts	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: gesundheitliche Effekte von Ausdauertraining, Trainingsmethodik, Hinweise zum effektiven und gesundheitsorientiertem Laufen, gesunder und effektiver Laufstil, Pulsmessung und Analyse des eigenen Pulswertes, Marschtabelle lesen und verstehen	
Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsmethoden für das Ausdauertraining, Lauftraining nach dem Trainingstagebuch, Auswerten der Ergebnisse		

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Bemerkung:
Thema des UV: American Football mal anders - Einführung in das Sportspiel Flag-Football		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele	Inhaltsfelder: e: Kooperation und Konkurrenz a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [BWK 7.2] 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Informationsaufnahme und -verarbeitung [a] Struktur und Funktion von Bewegung [a] Interaktion im Sport [e] Gestaltung von Spiel- Sportgelegenheiten [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 Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technischkoordinative Fertigkeiten in spielerisch situationsorientierten Handlungen anwenden 	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 [SK a.2] Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, [SK e.1] MK <ul style="list-style-type: none"> 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 [UK e.1] 	
Leistungsbewertung: - Sicherheit beim Werfen und Fangen, Übernahme der Quaterbackrolle bzw. Rolle im Spielzug, Komplexität und Spielbarkeit der entwickelten Spielzüge, Kooperationsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen,	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: - Fachbegriffe - Aufgabe von Angriff und Verteidigung - Verhalten in den verschiedenen Rollen und Positionen - Regeln bzw. Anpassung an die Lerngruppe	
Inhaltliche Schwerpunkte: - Regeln und Spielidee verstehen, Wurftechnik, Fangtechnik, Spielzüge spielen können, Entwicklung von eigenen Spielzügen		

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 10	Bemerkung:
Thema des UV: Wagnissituationen schaffen und erleben - Alternative Nutzung von Sportgeräten		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: c Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen - Komfortzonenerweiterung 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> - den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben - in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren - den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. Komfortzonenerweiterung erleben (SK) MK <ul style="list-style-type: none"> • mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (MK) UK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen (UK) 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, individuelle Verbesserung, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: Merkmale der Sportart - Angst und Emotionen im Sport/Komfortzonenerweiterung - Sicherung (physisch/psychisch) - Eingehen von Risiko/Wagnissen	
Inhaltliche Schwerpunkte: kursabhängiger von SuS erstellter Parcours, nach Vorstellung, typischer Parcourelemente, bekannt aus Literatur und Medien.		

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des Uvs: 15	Bemerkung:
Thema des UV: Einen leichtathletischen Fünfkampf mit alternativen Disziplinen gestalten, sich individuell auf diesen vorbereiten und eigene Leistungen verbessern		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: d: Leistung	
Inhaltliche Kerne: grundlegendes leichtathletisches Bewegen leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen, • leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen, • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen Die Schülerinnen und Schüler können SK: <ul style="list-style-type: none"> • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden. Urteilskompetenz UK: <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Kooperationsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, taktisches Verhalten, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität, Gestaltung und Organisation, Leistungsentwicklung/Leistungssteigerung	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> • Leisten erfahren, verstehen, einschätzen • Verbesserung der Leistung • Kooperationsfähigkeit reflektieren • individueller Leistungszuwachs • Kriterien zur Leistungsbewertung (Bezugsgrößen) • Kooperatives Wettkampfverhalten • Umgang mit Erfolg/Misserfolg/Frustrationstoleranz • Regelvereinbarungen und Wettkampfverhalten (Rituale), gegenseitiger Respekt 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Unterschiedliche alternative leichtathletische Disziplinen gestalten, Wettkampf organisieren, eigenverantwortliches sportliches Handeln, Leistungsmessung		

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Bemerkung:
Thema des UV: „Fitnesstraining in der Turnhalle?“ – Erarbeitung, Durchführung und Auswertung eines selbst entwickelten Krafttrainings mit dem eigenen Körpergewicht, Übungspartner(n) und kleinen Geräten		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: D: Leistung F: Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> Motorische Grundfähigkeiten und – fertigkeiten: Elemente der Fitness 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (a) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f) 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen (BWK 1.3) 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben MK <ul style="list-style-type: none"> einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen UK <ul style="list-style-type: none"> gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Bewertung der selbst entwickelten Trainingsprogramme, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, ggf. individuelle Verbesserung (Fitnesstest)	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> Empfinden und Einschätzung unterschiedlicher Belastungen (z.B. Borg-Skala) Verbesserung der Kraft durch das Fitnesstraining Effekte des Krafttrainings beschreiben Kraftübungen hinsichtlich ihrer Funktionalität analysieren (z.B. Bestimmung der trainierten Muskelgruppen) Prinzipien/Methoden zur Übungsvereinfachung bzw. Erschwerung anwenden 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Erarbeitung von Trainingsübungen (mit dem eigenen Körpergewicht, kleinen Geräten, Trainingspartner(n), Entwicklung eines individuellen Trainingsprogramms, Analyse von Kraftübungen hinsichtlich ihrer Schwierigkeit und Funktionalität, die eigene Kraftleistung analysieren und beurteilen		

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Bemerkung:
Thema des UV: Bewegungstheater - Vom Imitieren zum phantasievollen Improvisieren in einer Gruppe		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b: Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) (b)	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren. 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben, [SK a.1] • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen, [SK b.1] MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen [MK b.1] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. [MK b.3] UK <ul style="list-style-type: none"> • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [UK b.1] • gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen. [UK b.2] 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Bewertung der individuellen Entwicklung (vom imitativen zum kreativen Verfahren); kriteriengeleitete Bewertung von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> • Improvisationsprinzipien und Gestaltungskriterien anwenden und beurteilen • Diskussion von Ergebnissen bzgl. Inhalt, Ausführungs- und Präsentationsqualität • Phasen des kreativen Prozesses und Gestaltungsparameter nach TIEDT 2001 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen und Entwicklung kreativer Fähigkeiten durch die Zusammenführung von Spiel, Musik und Tanz. Die Entwicklung der Bewegungsphantasie, der Experimentierfreude und Improvisationsfähigkeit sind spezielle Unterrichtsziele des Bewegungstheaters. Verbindung von Bewegung und Inhalt durch geschlossene Bewegungsaufgaben als Einstieg hin zu offenen Improvisationsaufgaben und abschließender Präsentation einer Gestaltungsaufgabe.		

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs:12	Bemerkung:
Thema des UV: Basketball – Wir organisieren ein klasseninternes Turnier		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e: Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: Informationsaufnahme und -verarbeitung [a] • Struktur und Funktion von Bewegung [a] • Interaktion im Sport [e] • Gestaltung von Spiel- Sportgelegenheiten [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 Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden 	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. 🕒 Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampferhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern MK <ul style="list-style-type: none"> • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. UK <ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen 2. den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. 	
Leistungsbewertung [Beobachtungsschwerpunkte/evtl. Prüfkarte]: Kooperationsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft, Beteiligung an Gruppenarbeits- und Gesprächsphasen, taktisches Verhalten, Bewegungsmerkmale als Ausdruck der Bewegungsqualität	Reflektierte Praxis [Reflexionsanlässe/Fachbegriffe]: <ul style="list-style-type: none"> • Kooperationsfähigkeit (Fairness, Mit- und Gegeneinander) reflektieren • Reflexion der Umsetzung von Aufstellung/Spielzüge (Taktik) • Feedback und kooperative Verbesserung der sportartspezifischen Technik 	
Inhaltliche Schwerpunkte: Verteidigung lesen und im Angriff darauf reagieren - Block stellen - Sprungwurf aus dem Parallelstopp – Planung eines Klassenturniers		