

Jahrgangsstufe: 10

Dauer des UVs: 14

Nummer des UVs im BF/SB: 1.2

Thema des UV: *Ab ins Gym* – Planung und Durchführung eines kriteriengeleiteten Fitnessstrainings

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltsfeld:
f – Gesundheit
d – Leistung

Inhaltlicher Kern:

- motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]
- Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]
- Trainingsplanung und Organisation [d]

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

BWK

- ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen
- ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

Die SuS können...

SK

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [f]
- ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [d]
- koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen. [d]

MK

- Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren. [f]
- einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [d]
- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [d]

UK

- gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [f]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Ziele des gesundheitsorientierten Krafttrainings • selbstgesteuerte Trainingsplanung • Auseinandersetzung mit gesellschaftstypischen Schönheitsidealen • gesundheitsförderliche Aspekte des Krafttrainings 	<ul style="list-style-type: none"> • ggf. Kooperation mit außerschulischem Lernort (<i>Core-Fitnessstudio</i>) • Zirkeltraining • ggf. medial gestütztes Training über Fitness-Apps 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraftübungen für verschiedene Körperpartien • Übungen mit eigenem Körpergewicht und/oder mit Gewichten • Trainingsprinzipien des Krafttrainings <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionsweise von Muskeln • exzentrische, konzentrisch, isometrisch 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Anwendung der thematisierten Prinzipien beim Planen des Trainingsprozesses • Beteiligung in kognitiven Phasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ggf. theoretische Lernzielkontrolle • ggf. Vorher-Nachher-Tests

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
Thema des UV: <i>Flick Flack, Salti, Handstützüberschlag</i> – Erfahren und Erlernen turnerischer Elemente mit Hilfe von Geräten und Gerätebahnen (AirTrack)		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen (AirTrack) 	Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> • Motive sportlichen Handelns und Wagnissituationen [c] • Handlungssteuerung [c] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen 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 Die SuS können... SK <ul style="list-style-type: none"> • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [a] • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und -wahrnehmungen beschreiben [a] • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [c] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [c] MK <ul style="list-style-type: none"> • analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [a] 	

- unterschiedliche Hilfe (bspw. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen verwenden [a]
- Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (hier zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [c]
- Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern. [c]

UK

- komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden. [c]
- Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität kriteriengeleitet beurteilen [a]
- Den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [a]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von Bewegungstechniken verschiedener Schwierigkeitsgrade • grundlegende Sicherheits- und Verhaltensregeln für das freie Turnen • Thematisierung Wagnis vs. Risiko 	<ul style="list-style-type: none"> • freie Übungsphasen • ausprobierendes Lernen • Bewegungskarten • Nutzen von Geräten und Gerätebahnen (AirTrack) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprünge auf und neben der AirTrack • Flick Flack (<i>Handstützüberschlag rückwärts</i>) • (Salto) • Handstützüberschlag vorwärts • Sicherheitserziehung: Wagnis-Risiko! <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wagnis-Risiko • Hilfestellungen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Üben und Kontinuität im Übungsprozess • Anwendung von Hilfestellungen • Einbringen in Gruppenarbeitsprozesse • Einbringen beim Auf- und Abbauprozess <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Elemente (Flick Flack, Salto und/oder Handstandüberschlag) mit individuell angepasster Hilfestellung

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: ca. 14	Nummer des UVs im BF/SB: 6.3
Thema des UV: <i>Ich tanze dir eine Geschichte</i> – Gestaltung eines Bewegungstheaters in Gruppen		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) 	Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegungen • Präsentation von Bewegungsgestaltungen • Ausgangspunkte von Gestaltungen • Gestaltungskriterien 	
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 Die SuS können... SK <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [b] • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebene, Bewegungsrichtungen) beschreiben [b] MK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen [b] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [b] 	

UK

- die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [b]
- gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [b]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Texte, Themen und Emotionen gestalterisch darstellen • sich körperlich ausdrücken • Bewegungselemente kombinieren • eine Choreografie zusammenstellen und präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> • kreative Arbeit in Kleingruppen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien Bereiche Zeit, Dynamik, Raum • Darstellen von Situationen, Themen, Emotionen • Erstellen einer Gruppenchoreografie <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien (bspw. Raum) • Ausführungskriterien 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Kreativität • Selbstständigkeit in der Erarbeitung einer Choreografie <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation der Choreografie

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: ca. 16	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
Thema des UV: <i>Wo bitte sind hier die Tore?</i> – Kennenlernen grundlegender Spielprinzipien von Endzonenspielen am Beispiel von Flag-Football		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> weitere Sportspiele und Sportspielvarianten 	Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> Interaktion im Sport 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen Die SuS können... SK <ul style="list-style-type: none"> Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [e] MK <ul style="list-style-type: none"> in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [e] 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 [e] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen alternativer Sportspiele mit neuer Spielidee und ungewohntem Spielgerät • Endzonenspiele • körperkontaktlose Spiele • Gruppentaktisches Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • angeleitete Einführung in die neue Sportart • spielorientierter Aufbau der Reihe 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk • Ballgewöhnung Football • Mannschaftstaktik und Laufwege • mannschaftsdienliches Spielverhalten • Schiedsrichterverhalten <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endzone, Flags • Schiedsrichterzeichen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teamorientiertes Verhalten • faires Spielen • Anstrengungsbereitschaft <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • taktisches Verhalten im Zielspiel • Technik (Werfen, Fangen)

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: ca. 12	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
Thema des UV: Rei und Ukemi – Sich im Judo fair mit dem Gegner messen		
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfeld(er): e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none">• Kämpfen mit- und gegeneinander	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">• Interaktion im Sport	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none">• grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden• in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen Die SuS können... SK <ul style="list-style-type: none">• Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern MK <ul style="list-style-type: none">• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren 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	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Körperkontakt und körperliche Nähe im spielerischen Mit- und Gegeneinander aufbauen und zulassen • sicheres Fallen üben • grundlegende technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Techniken des Judo • Erarbeiten- und Erproben eines fairen Zweikampfes unter 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbindliche Regeln für Kämpfe • Grundtechniken (Halte- und Befreiungstechniken, Umdrehen des Gegners) • sichere Kampfstätte • sachgemäße Kleidung <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung, Gleichgewicht, Kraft • Fair Play 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Teamfähigkeit • regelkonformes Verhalten • Achtung der Grenzen des Kampfparters <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampf • Präsentation von Techniken