

Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10

	UV	Thema	Stunden	BWK	SK	MK	UK
1. HJ	1.5	Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden	15	1.4	d1, d2	a1, d1	d1
	5.7	Immer im Gleichgewicht – Akrobatik im Team	12	5.2	a1, b1, f1	a3, b2	b1, b2
	7.8	<u>Neue Basketball-Anforderungen</u> : Wir leiten ein Turnier	12	7.2	e2	e1	
2. HJ	6.4	(Step-) Aerobic – Von einfachen Grundschritten zur komplexen Choreographie	12	6.1	b1, b2	b2, b3	b1, b2
	3.8	Fit und gesund – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	16	3.3	a1, f1		f1

Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10

-

1. Schulhalbjahr

Jahrgangsstufe: 10.1	Dauer des UVs: 15 Stunden	Nummer des UVs: 1.5
Thema des UVs:		
Wie fit bin ich? Wie werde ich besser? – Seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden		
Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfeld: - Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen (a) - Leistung (d)	
Inhaltlicher Kern: - aerobe Ausdauerfähigkeit - motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Leistungsverständnis	
<u>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</u> Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK): ¹ - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]	<u>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</u> Sachkompetenz (SK): - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] Methodenkompetenz (MK): - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] - einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] Urteilskompetenz (UK): - die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedliche Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]	

¹ Vgl. Schulentwicklungsprogramm § 7.1.3

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Cooper -Test zur Feststellung der Ausdauerfähigkeit • Methoden zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit (z.B. Dauermethode, Intervalltraining, Fahrtenspiel) • Herzfrequenzberechnung (Karvonen-Formel) • progressive Muskelentspannung ausführen & Funktion u Aufbau beschreiben • Vertiefung von Grundsätzen zum Aufwärmen • Training in Abhängigkeit zur Gesundheit u. Körperidealen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftagebuch (individuelle Förderung) • Erstellung eines individuellen Trainingsplanes zur Verbesserung der Ausdauer • Kontrolle der eigenen Herzfrequenz • Anleitung von Aufwärmphasen durch SuS <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dauermethode, Intervalltraining • Karvonen-Formel 	<p>Themen reflektierter Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauertraining • progressive Muskelentspannung • Spiele und Bewegungsaufgaben zum Aufwärmen • kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • psycho-physische Leistungsfähigkeit (Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) • Ausdauer (Definition) • progressive Muskelentspannung 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Führung des Lauftagebuches • Anstrengungsbereitschaft beim Training/ während eines Tests • Leitung einer Aufwärmphase <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung des Cooper-Tests <p>Bewertungshilfe (Cooper-Test-Rechner) unter: http://de.fitness.com/tools/12min_run/</p>

Jahrgangsstufe: 10.1	Dauer des UVs: 12 Std.	Nummer des UVs: 5.7
Thema des UVs: „Immer im Gleichgewicht – Akrobatik im Team“		
Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen an Geräten - Turnen	Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Bewegungsgestaltung (b) Gesundheit (f)	
Inhaltlicher Kern: - Akrobatik	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Gestaltungskriterien - Präsentation von Bewegungsgestaltungen - Unfall- und Verletzungsprophylaxe	
<u>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</u> Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK): - eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2]	<u>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</u> Sachkompetenz (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] - grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [10 SK f1] Methodenkompetenz (MK): - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b2] Urteilskompetenz (UK): - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] Medienkompetenzrahmen [MKR] 4.1 Medienproduktion und Präsentation	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> Planvolle Aufgabenverteilung im Hinblick auf eine Präsentation Erleben von Freude auf dem Weg zur Gestaltung Den Mitschüler als „Stütze und Belastung“ erfahren 	<ul style="list-style-type: none"> Zielgerichtetes, andauerndes Üben unter Selbstbeobachtung nach ausgewiesenen Kriterien Aushalten von Spannung Gesundheitsbewusstes Agieren <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> Einschätzen der Leistungsvoraussetzungen der Teammitglieder in Bezug auf die Positionen 	<p>Themen reflektierter Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> Flieger Stuhl Pyramiden ... <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Unter- und Obermann Bennen akrobatischer Figuren 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Anfertigen von Material (Teamliste, Zeitplan sowie einem digitalen Akrobatikskript) Erstellen von Bewertungskriterien <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Präsentation einer Akrobatikkür – auch digital

Erläuterungen zur Leistungsbewertung:

	oberer Bereich (1-2)	mittlerer Bereich (2-4)	unterer Bereich (4-6)
Materialanfertigung	Kontinuierliches, strukturiertes Anfertigen von Teamliste, Zeitplan, Skript	Lückenhaftes Anfertigen von Teamliste, Zeitplan, Skript	Sporadisches Anfertigen von Teamliste, Zeitplan, Skript
Bewertungskriterien	Fachkenntnisse werden deutlich in sicherer Beherrschung des Ausdrucks von Bewegungsbeschreibungen, Phasierungen erkannt	Bewegungen werden gut beschrieben, jedoch nicht kriteriengeleitet phasiert werden	Bewegungen werden nur grob beschrieben, Ideen zur Bewertung fehlen
Präsentation der Kür (nach entwickelten Kriterien)	Kriterien voll erfüllt	Kriterien im Allgemeinen erfüllt	Kriterien zum Großteil nicht erfüllt

Jahrgangsstufe: 10.1	Dauer des UVs: 12 Stunden	Nummer des UVs: 7.8
Thema des UVs: <u>Neue Basketball-Anforderungen: Wir leiten ein Turnier</u>		
Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> - Partnerspiele (Basketball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> - Interaktion im Sport 	
<u>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</u> Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK): <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 [10 BWK 7.2] 	<u>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</u> Sachkompetenz (SK): <ul style="list-style-type: none"> - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlichen Handlungen erläutern [10 SK e2] Methodenkompetenz (MK): <ul style="list-style-type: none"> - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] Urteilskompetenz (UK):	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> den organisatorischen Rahmen zum Zielspiel schaffen 	<ul style="list-style-type: none"> verschiedene organisatorische Ebenen eines Turniers bedenken Basketball für andere ermöglichen <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluation (Eingang, Ausgang) 	<p>Themen reflektierter Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> Basketballturnier <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Zeit- und Spielplan Spielbogen Zeitnehmer, Schiedsrichter Regeln: Handzeichen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Anfertigen von Material (Einladung, Teamliste, Zeitplan) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Durchführung des Turniers in verschiedenen Funktionen

Erläuterungen zur Leistungsbewertung:

	oberer Bereich (1-2)	mittlerer Bereich (2-4)	unterer Bereich (4-6)
Methodik	umfangreiche Planungskompetenz, z.B. Zeitplan, Spielplan, Spielbogen, Einladung, Regelanpassungen, Hallenaufbau	Planungskompetenz in mindestens 1-2 Bereichen	kaum eigene Planungsbeiträge, fehlerhafte/unvollständige Planung
Durchführung	korrekte Übernahme verschiedener Funktionen, z.B. Leiter/Ansager, Schiedsrichter, Zeitnehmer, Spielbogenschreiber	(überwiegend) fehlerfreie Übernahme einer Funktion	fehlerhaftes Füllen einer Funktion, (nach Planung) Verweigerung der Teilnahme

Unterrichtsvorhaben in Jahrgangsstufe 10

-

2. Schulhalbjahr

Jahrgangsstufe: 10.2	Dauer des UVs: 12 Stunden	Nummer des UVs: 6.4
Thema des UVs: „(Step-) Aerobic – Von einfachen Grundsritten zur komplexen Choreographie“		
Bewegungsfeld/Sportbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfeld: Bewegungsgestaltung (b) Gesundheit (f)	
Inhaltlicher Kern: - gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Präsentation von Bewegungsgestaltungen - Variation von Bewegung - Gestaltungskriterien	
<u>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</u> Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK): - eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.1]	<u>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</u> Sachkompetenz (SK): - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] Methodenkompetenz (MK): - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] Urteilskompetenz (UK): - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2] - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Merkmale von Bewegungsqualität erweitern • Bewegungen zur Musik durch das Hinzuziehen von Geräten erweitern • eine neue Vielfalt an Bewegungsausführungen ermöglichen • Erhöhung der Komplexität von Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Von dem einfachen Aerobic zur Step-Aerobic • Zunehmende Steigerung der Komplexität • Ergänzung von Gestaltungskriterien <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigene Bewegungen zur Musik auf vielfältige Art und Weise gestalten und durch die Hinzunahme von Geräten komplexer werden lassen 	<p>Themen reflektierter Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • erlernen von einfachen Aerobic-Schritten • Step-Aerobic • Entwicklung von neuen Kriterien zur Erstellung einer Choreographie • Erstellung von Bewertungsgrundlagen zur Beurteilung der Einzel-, Partner-, oder Gruppenchoreographie <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) • Regeln: ganzer Fuß auf das Step, nicht vorwärts ab oder rückwärts auf... 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methodisches Arbeiten in der Gruppe, im Team, alleine • Führen eines Choreographieskripts • Kriterien zur Bewertung erstellen und andere Gruppen mit bewerten <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer Choreographie in der Gruppe

Erläuterungen zur Leistungsbewertung:

Kriterien	oberer Bereich (1-2)	mittlerer Bereich (2-4)	unterer Bereich (4-6)
Fachbegriffe	Zu jeder Zeit bei Bewegungsbeschreibungen werden die richtigen Fachbegriffe angewendet Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung	Fachbegriffe werden in der Regel richtig verwendet	Fachbegriffe werden falsch oder gar nicht verwendet
Skript	Die Gruppenarbeit wird mithilfe eines Skriptes dokumentiert und am Ende der Arbeitszeit vollständig und verständlich vorgelegt [Bewertungskriterien zur Beurteilung eigener und fremder Choreographien werden ebenfalls vollständig verfasst und erprobt]	Die Gruppenarbeit wird mithilfe eines Skriptes dokumentiert und am Ende der Arbeitszeit nahezu vollständig und in der Regel verständlich vorgelegt [Bewertungskriterien zur Beurteilung eigener und fremder Choreographien werden ebenfalls größtenteils verfasst und erprobt]	Die Gruppenarbeit wird selten oder gar nicht dokumentiert [Bewertungskriterien zur Beurteilung eigener und fremder Choreographien werden in Ansätzen oder gar nicht erfasst und erprobt]
Bewegung	Neue Aerobicsschritte werden erlernt, sicher beherrscht und demonstriert	Neue Aerobicsschritte werden erlernt, und in der Regel sicher beherrscht und demonstriert	Neue Aerobicsschritte werden in Ansätzen erlernt und nur teilweise oder gar nicht beherrscht und demonstriert
Engagement in den Unterrichtsphasen	<u>Motorisch:</u> neue Bewegungsabfolgen werden in besonderem Maße den Anforderungen konform erprobt und ausgeführt <u>Kognitiv-methodisch:</u> qualitativ und quantitativ äußerst ansprechende und regelmäßige Teilnahme in Gesprächs- und Arbeitsphasen	<u>Motorisch:</u> neue Bewegungsabfolgen werden in der Regel den Anforderungen konform erprobt und ausgeführt <u>Kognitiv-methodisch:</u> regelmäßige Teilnahme in Gesprächs- und Arbeitsphasen [quantitativ und qualitativ]	<u>Motorisch:</u> neue Bewegungsabfolgen werden nicht oder nur selten erprobt <u>Kognitiv-methodisch:</u> keine oder nur seltene Teilnahme in Gesprächs- und Arbeitsphasen

Jahrgangsstufe: 10.2	Dauer des UVs: 16 Stunden	Nummer des UVs: 3.8
Thema des UVs: Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern		
Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfeld: <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Gesundheit (f) 	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> - grundlegendes leichtathletisches Bewegen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens 	
<u>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</u> Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK): <ul style="list-style-type: none"> - einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3] 	<u>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</u> Sachkompetenz (SK): <ul style="list-style-type: none"> - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] Methodenkompetenz (MK): Urteilskompetenz (UK): <ul style="list-style-type: none"> - gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen [10 UK f1] 	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> Techniken im 100-m-Sprint, Weitsprung und Kugelstoß unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren 	<ul style="list-style-type: none"> selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) Individuelle Vorbereitung auf drei Disziplinen als Mehrkampf Prinzipien methodischen Lernens <p>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> Biomechanik (Geschwindigkeit, Absprungwinkel, Hebel, ...) 	<p>Themen reflektierter Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> Mehrkampf aus Sprint (75m), Weitsprung, Wurf (Kugel) <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> In-and-Out O´Brien -Technik 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben und Trainieren zeigen Ermüdungswiderstandsfähigkeit zeigen angemessenes Übungs- und Trainingsverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen Hilfsbereitschaft und Teamgeist beim gemeinsamen Training zeigen <p>punktuell:</p> <p>normorientierte Bewertung des Dreikampfs (über die Tabelle der BJS)</p>

Erläuterungen zur Leistungsbewertung:

	oberer Bereich (1-2)	mittlerer Bereich (3)	unterer Bereich (4)
<p>Aerobe Leistungsfähigkeit: Coopertest oder 30 Minuten - Lauf</p>	<p>Erreichen einer im oberen Bereich liegenden Punktzahl oder Streckenlänge</p>	<p>Erreichen einer im mittleren Bereich liegenden Punktzahl oder Streckenlänge</p>	<p>Erreichen einer im unteren Bereich liegenden Punktzahl oder Streckenlänge</p>

