

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangstufe 10

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ <i>Das Fitnessstudio in der Turnhalle</i> “ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen.	1.8	12
UV 2	„ <i>Höher, schneller, weiter</i> “ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf vorbereiten und durchführen.	3.5	12
UV 3	„ <i>Unser Run</i> “ - Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden.	5.6	12
UV 4	„ <i>Videoclip Dancing, HipHop und Co.</i> “ – Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen und Bewegungen neugestalten.	6.5	12
UV 5	„ <i>Gib mir das Ei</i> “ – Flag Football oder Ultimate Frisbee als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen kennen lernen.	7.9	12
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			80 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			60 UE
Freiraum:			20 UE

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.8
<b>Thema des UV: „Das Fitnessstudio in der Turnhalle“</b> – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen.		
<b>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung,</b> <b>f – Gesundheit</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]</li> <li>• Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 [10 MK f2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]</li> </ul>	

<b>Jahrgangsstufe: 10</b>	<b>Dauer des UVs: 12</b>	<b>Nummer des UVs im BF/SB: 3.5</b>
<b>Thema des UV: „Höher, schneller, weiter“</b> – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf vorbereiten und durchführen.		
<b>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</li></ul>	<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leistungsverständnis im Sport [d]</li><li>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li></ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4]</li></ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]</li></ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]</li></ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]</li></ul>	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.6
<b>Thema des UV: „Unser Run“</b> - Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden.		
<b>BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>b – Bewegungsgestaltung</b> <b>c – Wagnis und Verantwortung</b>	
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen</li> <li>• normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> <li>• Ausgangspunkte von Gestaltungen [b]</li> <li>• Handlungssteuerung [c]</li> <li>• Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1]</li> <li>• turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1]</li> <li>• emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2]</li> <li>• die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen [10 MK b1]</li> <li>• Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1]</li> <li>• Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 [10 UK c1]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.5
<b>Thema des UV: „Videoclip Dancing, HipHop und Co.“</b> – Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen und Bewegungen neugestalten.		
<b>BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste</b>	<b>Inhaltsfeld(er):</b> <b>b – Bewegungsgestaltung</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation von Bewegung [b]</li> <li>• Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jazztanz, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1]</li> <li>• das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komplexere gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]</li> </ul>	

Jahrgangsstufe 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 7.9
<b>Thema des UV: „Gib mir das Ei“</b> – Flag Football oder Ultimate Frisbee als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen kennen lernen.		
<b>BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>	<b>Inhaltsfelder:</b> <b>d – Leistung</b> <b>e – Kooperation und Konkurrenz</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Sportspiele und Sportspielvariationen</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]</li> <li>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b> <b>BWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3]</li> </ul>	<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <b>SK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]</li> </ul> <b>MK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]</li> </ul> <b>UK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen auch unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d1]</li> </ul>	