

10. Jahrgang – Vorstufe zur gymnasialen Oberstufe

	Unterrichtsvorhaben	Fachliche Kompetenzen	Überfachliche Kompetenzen	UE	Inhalte	Methoden/Material	Leistungsüberprüfung
1	Blindenbiathlon, Blindenfußball, Blindenparcours Inline-Skating, Fallschule Optional: Exkursion in der Halle	Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)	Sich in vorgegebenen Formationen bewegen und das Bewegungsrepertoire erweitern Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)	12 Std	„Augen zu!“ – Sportunterricht unter Einschränkung der visuellen Wahrnehmung Gleiten, Fahren, Rollen	Grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten.	Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen
2	- „Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Gymnastik mit Objekten (z.B. Band oder Seil)“ - Grundbewegungsarten - Kreativer Tanz - Pantomimische Techniken - Komposition einer Spielszene	Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	Flugeigenschaften unterschiedlicher Geräte kennenlernen In Verbindung mit anderen Sportarten verschiedene Kunststücke mit den Geräten entwickeln Aufstellungs- und Ausdrucksformen Gestaltung einer Bühnenshow	12 Std	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	Gegenstände Hüpfen, Laufen, Gehen, Federn, Springen, etc. Rhythmisierung mit Gegenständen (Stäbe, Keulen, Bänder, etc.) Grundbewegungen bewusst mit Spannung und Entspannung durchführen (Bewegungsumfang) Halle in ihrer Weite ausnutzen (Raumwege)	unterrichtsbegleitend Kreativität bei der Nutzung der Handgeräte Umsetzen der einzelnen Grundbewegungen Beobachtungskriterien: Vielfalt der Nutzung der Handgeräte Ausführungsqualität punktuell Präsentation eines Bewegungsablaufs, passend zur Musik Beobachtungskriterien: Bewegungsrhythmus Ausführungsqualität Kreativität

3	<ul style="list-style-type: none"> - akrobatische Partner- und Gruppengestaltung - Turnen in Geräteparcours (normenungebundenes Turnen) <p>Optional: Exkursion in Kletterhallen, zum Hochseilgarten</p>	Etwas wagen und verantworten (C)	Differenzierung über Geräteauswahl, Schwierigkeit der Elemente und ggf. Einstellung auf den Partner Ansonsten s. Gegenstände	12 Std	<p>Bewegen an Geräten – Turnen</p> <p>Bewegen an Geräten - Klettern</p>	<p>Auswahl der Geräte und Elemente durch L und S</p> <p>Boden (z.B. Rollen vw. und rw. in ihren Variationen und Schwierigkeiten, Handstände, Räder, gymnastische Elemente, Rad wende, Handstützüberschlag, Flick-Flack etc.)</p> <p>Reck (z.B. Sprung in den Stütz, Abzug, Überdrehen, Aufschwung, Umschwung, Unterschwünge, Laufkippe, Fallkippe, Mühlumschwung, Knieumschwung, Hocke etc.)</p> <p>Barren (z.B. Sprung in den Stütz, Schwingen, mit Grätschen, Außenquersitz, Kehren, Wenden, Kippaufzug, Rolle vw., Oberarmstand, Stemmen, Kippen etc.)</p> <p>Balancieren (z.B. unterschiedliche Gerätestationen, aber auch Balken)</p> <p>Sprung (z.B. Bock, Doppelbock, Querkasten, Längskasten: Grätsche, Hockwende, Hocke, Handstützüberschlag)</p> <p>Minitrampolin</p> <p>Schaukelringe</p>	<p>unterrichtsbegleitend</p> <p>Sorgfalt und Sicherheit bei Auf- und Abbau der Stationen</p> <p>Umsetzung der vorgestellten bzw. entwickelten turnerischen Elemente</p> <p>Umsetzung der besonderen Sicherheitsbestimmungen</p> <p>Beobachtungskriterien: Vielfalt und Schwierigkeit der geturnten Elemente</p> <p>Ausführungsqualität</p> <p>Eigenständigkeit beim Übungsprozess und bei der Entwicklung der Stationen</p> <p>punktuell</p> <p>Turnmehrkampf an drei unterschiedlichen Stationen</p> <p>Beobachtungskriterien: Bewegungsschwierigkeit der einzelnen Elemente</p> <p>Bewegungsqualität der einzelnen Elemente</p>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	Erarbeitung und Vertiefung sportartspezifischer Techniken (z.B. Volleyball, Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Badminton)	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten: Vertiefung von Passspiel, Dribbling und Torschuss Grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten: Bewältigung von Überzahlsituationen Bewegungsmerkmale:	12 Std	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Gegenstände Miniversion von Fußball: Kleinfeldspiele (max. 6gegen6) Überzahlspiele Passen mit der Innenseite Torschuss mit dem Spann und in Variation Fairness	unterrichtsbegleitend Spiel- und Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzen der einzelnen technischen und taktischen Elemente im Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Kleinfeldspiel Beobachtungskriterien: Anwendung der taktischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung
5	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung taktischer Spielzüge - Übungsreihen und Spielformen zu mannschaftstaktischen Verhaltensweisen - Verständigung über Regelstrukturen - Spiel- und Regelstrukturen erproben und variieren anhand von ausgewählten Spielformen. <p>Miteinander und gegeneinander kämpfen – Zweikämpfe und Gruppenkämpfe erproben und regelgerecht durchführen.</p>	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)	Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten: Fallen, ausgewählte Grifftechniken Grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten: Ausweichen und Fintieren, Befreiungsstrategien	12 Std	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Gegenstände Wettkampfvariationen: (z.B. Mattenkönig, Balleroberung, etc.) Partnerschaftliche Judovariationen Entwicklung gemeinsamer Regeln	unterrichtsbegleitend Übungsformen zu Taktik und Technik demonstrieren und beschreiben Umsetzung der Wettkampf-formen Berücksichtigung der Regeln Beobachtungskriterien: Ausführungsqualität punktuell Ausgewählte Wettkampf-form (z. B. Judovariation) Beobachtungskriterien: Anwendung der technischen Elemente Bewegungsqualität der technischen Ausführung

6	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagentraining Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination - Anwendung der Grundlagen in leichtathletischen Disziplinen - Funktionsgerechtes Bewegen im Alltag - Erarbeiten von Fitnesszirkeln (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) - Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation) 	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Leichtathletische Sprungdisziplinen auf einem erweiterten technisch-kordinativem Fertigkeitenniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern Einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (Mehrkampf mit beiden Sprungdisziplinen) unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen	12 Std	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Die Fitness verbessern	<p>Gegenstände</p> <p>Analysieren der persönlichen Erfahrungen und erläutern der leistungsrelevanten Aspekte an Bildreihen Erstellen von Übersichten der leistungsrelevanten Aspekte und gemeinsames Entwickeln von Anforderungen an ein zielgerichtetes Übungsprogramm Selbständiges Training zur Verbesserung spezieller konditioneller Voraussetzungen Gemeinsames Üben der technischen Elemente die für eine optimale disziplinspezifische Leistungsfähigkeit wichtig sind.</p>	<p>unterrichtsbegleitend</p> <p>Durchführung des selbständigen Trainings zur Verbesserung konditioneller Voraussetzungen Gemeinsames Üben einer weiterführenden Technik</p> <p>Beobachungskriterien: Leistungsentwicklung in technischer und konditioneller Hinsicht</p> <p>punktuell</p> <p>Demonstrieren der erlernten und entwickelten Technik im Kugelstoßen Bewertung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit im Kugelstoßen</p> <p>Beobachungskriterien: Im Rahmen eines Mehrkampfes erreichte Kugelstoßleistung</p>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------