

Übersicht Jahrgangsstufe 10 – Obligatorik: ca. 60 Stunden

UV 53	Wie spielt man denn eigentlich woanders? – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen (Rugby, Baseball, Frisbee, Indiaka)	ca. Std. 6
SuS können	<p>in unterschiedlichen Spielen im fairen Mit- und Gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln. (BWK)</p> <p>Spiele – auch aus anderen Kulturen - selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen. (BWK)</p> <p>komplexere Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern. (MK)</p> <p>Spiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer inhaltlichen Schwerpunkte (z. B. Spielregeln, Spielidee, soziokulturelle Hintergründe) und Ziele differenziert beurteilen. (UK)</p>	
UV 54	Wir planen ein Turnier und erproben es! – ein Turnier (für die eigene Klasse oder Jahrgangsstufe) sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren	ca. Std. 4
SuS können	<p>das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern. (BWK)</p> <p>Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen. (BWK)</p> <p>die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen. (UK)</p>	
UV 55	Fußball, unser Lieblingsspiel – Trainieren für den EBS-Cup	ca. Std. 6
SuS können	<p>Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen. (BWK)</p> <p>das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen. (BWK)</p> <p>Mannschaftsspiel organisieren, und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen. (MK)</p>	
UV 56	Wir holen Le Parkour/ Straßenturnen in unsere Sporthalle! – Hindernisse kreativ, effizient und sicher überwinden.	ca. Std. 10
SuS können	<p>turnerische Bewegungen an Turngeräten oder Gerätekombinationen auf der Basis individueller Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden. (BWK)</p> <p>an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- oder Hilfestellungen sachgerecht ausführen (BWK)</p> <p>Aufgaben im Unterrichtsprozess selbstständig übernehmen, sich aufgabenorientiert verständigen und zuverlässig unterstützen. (MK)</p> <p>zwischen Bewegungssicherung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und sich verantwortungsbewusst verhalten. (MK)</p> <p>Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen. (UK)</p>	

UV 57	Schnell und rasant – Badminton im Wettkampf erfolgreich spielen	ca. Std. 8
SuS können	<p>komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. (BWK)</p> <p>taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern. (BWK)</p> <p>das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern. (BWK)</p> <p>Komplexe Darstellungen (z. B. Grafik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. (MK)</p> <p>die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen. (UK)</p>	
UV 58	Unser Thema – Eine Choreografie unter Berücksichtigung der aktuellen Interessenslage auf der Basis des vorhandenen Bewegungsrepertoires gestalten, präsentieren und bewerten.	ca. Std. 8
SuS können	<p>ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern. (BWK)</p> <p>Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren. (BWK)</p> <p>Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung, Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren. (BWK)</p> <p>ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografie in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren. (BWK)</p> <p>ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z.B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur, ...) für eine Präsentation (z.B. auch Schulaufführung) nutzen. (MK)</p> <p>die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen. (UK)</p>	
UV 60	Volleyball auf höherem Niveau – Schmettern was das Zeug hält! Welche Abwehrmaßnahmen gibt's da noch? – Blocken und Blocksicherung!	ca. Std. 10
SuS können	<p>komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. (BWK)</p> <p>taktisches Verhalten in Handlungs-/Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern. (BWK)</p> <p>komplexe Darstellungen (z.B. Grafik, Foto) von Spielsituationen erläutern und umsetzen. (MK)</p> <p>die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen. (UK)</p>	
UV 61	Wir holen das Fitnessstudio in unsere Sporthalle – Wir planen und organisieren einen Fitnessparcours (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)	ca. Std. 8
SuS können	<p>sich selbstständig funktional belasten können und die entsprechenden Prozesse funktionsgerecht planen. (BWK)</p> <p>grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und die Bedeutung einzelner Faktoren unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren entwerfen und umsetzen. (MK)</p> <p>ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen differenziert beurteilen. (UK)</p> <p>gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Verhaltensweisen und Körperideale beurteilen. (UK)</p>	