



<p>Jahrgangsstufe: 10</p>	<p>Dauer des UVs:</p>	<p>Nummer des UVs im BF/SB: 6.1</p>
<p>Thema des UV: „Fit in Form!“ – tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitnessgymnastik nutzen</p>		
<p>BF/SB: 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung f – Gesundheit</p>	
<p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) 	
<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen 	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten Einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen Körperliche Anstrengung anhand der Reaktion des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen 	



<p>Jahrgangsstufe: 10</p>	<p>Dauer des UVs:</p>	<p>Nummer des UVs im BF/SB: 2.2</p>
<p>Thema des UV: Wie spielt man eigentlich woanders? – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen</p>		
<p>BF/SB: 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz</p>	
<p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele • Kleine Spiele und Pausenspiele 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) • Interaktion im Sport (e) 	
<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-) spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten 	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen • Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen • In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. 	



<p>Jahrgangsstufe: 10</p>	<p>Dauer des UVs:</p>	<p>Nummer des UVs im BF/SB: 1.1</p>
<p>Thema des UV: Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine (weitere) Entspannungstechnik kennen und anwenden</p>		
<p>BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</p>	<p>Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d – Leistung f – Gesundheit</p>	
<p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) 	
<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen 	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben • Psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen • Psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen 	



<p>Jahrgangsstufe: 10</p>	<p>Dauer des UVs:</p>	<p>Nummer des UVs im BF/SB: 9.1</p>
<p>Thema des UV: „Gemeinsam verantwortungsbewusst und kooperativ Kämpfen“ – Spielerische und regelgerechte Aspekte der körperlichen Auseinandersetzung in Mannschaftsspielen (am Beispiel Kabaddi)</p>		
<p>BF/SB: 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</p>	<p>Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung e – Kooperation und Konkurrenz</p>	
<p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit- und gegeneinander 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung (c) • Interaktion im Sport (e) 	
<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • In einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen 	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Herausforderung in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen • Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen • In sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. 	



<p>Jahrgangsstufe: 10</p>	<p>Dauer des UVs:</p>	<p>Nummer des UVs im BF/SB: 7.3</p>
<p>Thema des UV: Aller guten Dinge sind drei – die Basketballvariante Streetball regelkonform und mannschaftstaktisch spielen und reflektieren</p>		
<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p>	<p>Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz</p>	
<p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) • Interaktion im Sport (e) 	
<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden 	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten 	