

Übersicht der Unterrichtsvorhaben: Sport Jgst. 10

| Thema / Inhaltliche Schwerpunkte | Medienkompetenz / konkrete Unterrichtsvorhaben | Verbraucherbildung | Berufliche Orientierung | Europa |
|---|---|--|--|--------|
| 1. Warm Up & Cool-Down mit Plan! | | | | |
| Sportartspezifische Erwärmung entwickeln | <p>Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2); Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2) → fakultativ, auf alle UV übertragbar</p> <p>Funktional sportartspezifische Auf- und Abwärmprogramme als gezielte Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe</p> | <p>Bereich B: Ernährung und Gesundheit (Gesundheitsförderliche und nachhaltige Lebensführung)</p> <p>Bereich C: Medien und Informationen in der digitalen Welt (Medienwahrnehmung & -nutzung)</p> <p>→ fakultativ, auf alle UV übertragbar</p> | Einblick in die Gesundheitsbranche: Fitness-, Physio- und psychosozialer Bereich | |
| 2. Ausdauer Power II | | | | |
| Aeroben Ausdauerleistung im Laufen entwickeln | <p>Vgl. MKR 1.2 Sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren → SILP-Implementierung: 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] Verbessern der aeroben Ausdauerleistung durch ein Training für längere Distanzen (z.B. 3000m, 5000m)</p> | <p>Bereich B: Ernährung und Gesundheit (Gesundheitsförderliche und nachhaltige Lebensführung)</p> <p>Vgl. Bereich C</p> | Einblick in die Gesundheitsbranche: Fitness-, Physio- und psychosozialer Bereich | |

| Thema / Inhaltliche Schwerpunkte | Medienkompetenz / konkrete Unterrichtsvorhaben | Verbraucherbildung | Berufliche Orientierung | Europa |
|---|--|--------------------|---|--------|
| 3. Spiel mit dem Ball in der Hand | | | | |
| Mannschaftsspiel Handball (Spielidee, Regeln, Positionen und Technik) | <p>Vgl. MKR 1.2</p> <p>Handball als neue Ballsportart erlernen und auf technisch-und taktisch grundlegendem Niveau spielen</p> <p>→ SILP-Implementierung: analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2];</p> <p>den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]</p> | Vgl Bereich C | sport- und gesundheits-bezogene Ausbildungs- und Studiengänge | |
| 4. Turnkür | | | | |
| Normgebundenes Turnen an Geräten, Gerätekombinationen oder am Boden | <p>Vgl. MKR 1.2</p> <p>→ SILP-Implementierung: analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2];</p> <p>den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]</p> <p>Verbesserung turnerischer Elemente am Boden oder an einem ausgewählten Gerät (oder an Gerätekombinationen) mit Zusammenstellung sowie Präsentation einer kreativen Bewegungsverbindung</p> | Vgl. Bereich C | sport- und gesundheits-bezogene Ausbildungs- und Studiengänge | |

| Thema / Inhaltliche Schwerpunkte | Medienkompetenz / konkrete Unterrichtsvorhaben | Verbraucherbildung | Berufliche Orientierung | Europa |
|--|---|--------------------|--|---|
| 5. Höher, schneller, weiter | | | | |
| Hochsprung, Weitsprung, Sprint, Hürdenlauf, Kugelstoßen usw. | <p>Vgl. MKR 1.2</p> <p>→ SILP-Implementierung: analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2];</p> <p>den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]</p> <p>Verbesserung und Vertiefung einer erlernten leichtathletischen Disziplin unter Berücksichtigung des Erlernens der Bedeutung der Teilfunktionen für den gesamten Bewegungszyklus</p> | Vgl. Bereich C | sport- und gesundheitsbezogene Ausbildungs- und Studiengänge | |
| 6. Spielend lernen und Lernspiele | | | | |
| Kleine Spiele spielen und entwickeln | <p>Vgl. MKR 1.2</p> <p>→ SILP-Implementierung: 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]</p> <p>Kleine Spiele und eigene Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen bzw. Unterschiedlichen Strukturmerkmalen (Glück, Strategie, Geschick) erproben, variieren, (weiter-) entwickeln</p> | Vgl. Bereich C | sport- und gesundheitsbezogene Ausbildungs- und Studiengänge | Bewegungsspiele aus anderen Kulturen kennenlernen |

| Thema / Inhaltliche Schwerpunkte | Medienkompetenz / konkrete Unterrichtsvorhaben | Verbraucherbildung | Berufliche Orientierung | Europa |
|--|--|--------------------|--|--------|
| 7. Ich weiß mich zu verteidigen | | | | |
| Mit- und gegeneinander fair und regelrecht kämpfen | <p>Vgl. MKR 1.2</p> <p>→ SILP-Implementierung: 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]</p> <p>In einfachen Zweikampfsituationen unterschiedliche PartnerInnen und GegnerInnen fair und regelkonform durch Techniken (z.B Haltegriff- und Wurftechniken) und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen</p> | Vgl. Bereich C | sport- und gesundheitsbezogene Ausbildungs- und Studiengänge | |
| 8. Angreifen und Blocken | | | | |
| Mannschaftsspiel Volleyball (Grundtechniken, Angriffsspiel, Block und Taktisches Verhalten - Rotationsprinzip) | <p>→ SILP-Implementierung: analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2];</p> <p>den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]</p> <p>Volleyball auf technisch und taktisch fortgeschrittenem Niveau unter Anwendung des Rotationsprinzips im 6 gegen 6 ausüben</p> | Vgl. Bereich C | sport- und gesundheitsbezogene Ausbildungs- und Studiengänge | |

Themen & inhaltliche Schwerpunkte sind verbindlich, bei den weiteren Unterrichtsvorhaben kann es nach Unterrichtssituation zu Verlagerungen der Inhalte kommen.