

## Unterrichtsvorhaben im Fach Sport

### Jahrgang 10

	Thema	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
1	Toll! Besser werden durch Pausen - Intervalltraining zur Verbesserung der Ausdauer	D, A Erklärung siehe unten	- Grundlagen der Trainingslehre kennen lernen und anwenden - Pulsprotokoll mit grafischer Darstellung
2	Komplexe Spielideen verstehen und anwenden	A, E	- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) - Varianten von bekannten Spielen
3	Höher, schneller, weiter –einen leichtathletischen Wettkampf (Sportfest) individuell vorbereiten	D	- leichtathletische Wettkampfregeleln erläutern und einen Mehrkampf organisieren und auswerten
4	Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – sich Ausdauerziele (500m – 800m / 15min – 25min) setzen und diese beharrlich verfolgen	D, F	- eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen
5	„Le Parkour“ in der Turnhalle – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden	A, C	- Springen z.B. auf/über Matten, Kästen, Böcke, Weichböden, an Wände ... und deren Kombinationen - Landen / Abrollen, Auf-/Abbau
6	Klassenarbeitsvorbereitung On Stage - Spielerisches Bewegen und Darstellen im Bewegungstheater als Körper- und Sinneserfahrung	A, B	- Alltagsbewegungen in Szene setzen - Bewegungsspiele mit darstellendem Charakter (Gestik, Mimik und Stimme)

	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte
A	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> <li>• Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> </ul>
B	<b>Bewegungsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)</li> <li>• Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich,</li> </ul>

		<p>dynamisch)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.</li> </ul>
<b>C</b>	<b>Wagnis und Verantwortung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannung und Risiko</li> <li>• Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</li> <li>• Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</li> </ul>
<b>D</b>	<b>Leistung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)</li> <li>• Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)</li> <li>• differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)</li> </ul>
<b>E</b>	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</li> <li>• soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> <li>• (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen</li> <li>• Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).</li> </ul>
<b>F</b>	<b>Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe</li> <li>• grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens</li> <li>• unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive</li> </ul>