

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

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