

Jahrgang 10

Zeitraum	Unterrichtsinhalt	Die SuS...	Beispieldisziplin / Übungsformen	Fachbegriffe	Lernerfolgskontrolle
Sommer bis Herbst	Flag Football	<p>...lernen die grundlegenden Regeln des Flag Footballs</p> <p>...lernen die grundlegenden Techniken des Flag Footballs</p> <p>...bauen ein Spiel auf / gestalten ein Spiel</p> <p>...nehmen an einem Spiel teil</p> <p>...reflektieren ein Spiel / das eigene Können</p> <p>...üben fleißig und intensiv</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spielgerätgewöhnung in kleinen Spielformen - Spielgerätgewöhnung in Staffeln - isolierte Technikübungen zum Pass, - Spiel 3v3, 4v4, 5v5 	<p>Mitspieler, Gegenspieler, Angriff, Verteidigung, Freilaufen, Anbieten, Fairplay, Pass, Endzone</p>	<p>Überprüfung der Fertigkeiten und der Spielfähigkeit durch Spielbeobachtung</p> <p>Überprüfung der Fertigkeiten isoliert oder in einem Stationenbetrieb (Parcours)</p> <p>Überprüfung kognitiver Leistungen im Unterrichtsgespräch</p>
Herbst bis Weihnachten	Volleyball	<p>...lernen die grundlegenden Regeln des Volleyballs</p> <p>...lernen die grundlegenden Techniken des Volleyballs</p> <p>...lernen den Aufbau der Volleyball Netzanlage</p> <p>...bauen ein Spiel auf / gestalten ein Spiel</p> <p>...nehmen an einem Spiel aktiv teil</p> <p>...reflektieren ein Spiel / das eigene Können</p> <p>...üben fleißig und intensiv</p> <p>...lernen das Rotationsprinzip</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spielgerätgewöhnung in kleinen Spielformen - Spielgerätgewöhnung in Staffeln - isolierte Technikübungen - Spiel auf Kleinfeld 3v3 (4v4, 5v5, 6v6) mit Fangen und Anwerfen- - Spiel auf Großfeld mit Aufschlag 	<p>unteres Zuspiel (Baggern), oberes Zuspiel (Pritschen), Annahme, Aufschlag, 3 Kontakt-Schema Rallye Zählweise, Rotationsprinzip</p>	<p>Überprüfung der Fertigkeiten durch Beobachtung</p> <p>Überprüfung der Fertigkeiten isoliert oder in einem Stationenbetrieb (Parcours)</p> <p>Überprüfung kognitiver Leistungen im Unterrichtsgespräch</p>
Weihnachten bis Ostern	Gymnastische und tänzerische Bewegungen	<p>...tanzen einfache Schrittfolgen zu Standardtänzen wie Disco Fox, ChaCha, Langsamer Walzer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Video Tutorials zu den Standardtänzen - verschiedene Tänze mit verschiedenen Partnern üben 	<p>Disco Fox / Cha Cha /Walzer, Rhythmus, Takt, Schrittfolge</p>	<p>Überprüfung der Fertigkeiten durch Beobachtung</p> <p>Vortanzen</p>
	Akrobatik	<p>...suchen sich 2er, 3er oder Mehrfachfiguren gemäß ihrer körperlichen Fähigkeiten aus und üben diese ein.</p> <p>...verbessern ihre Körperspannung und ihren Gleichgewichtssinn</p> <p>...sprechen sich für den Auf- und Abbau der Figuren ab (Teamfähigkeit, Planung, Kooperation, Rollenverteilung)</p> <p>...Vertrauen sich gegenseitig</p> <p>...Gehen behutsam miteinander um (Sicherheitsregeln!)</p> <p>...Helfen sich gegenseitig</p> <p>...verbinden mehrere Figuren zu einer "Show".</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstständiges Üben anhand von Figurenkarten - Klassenpyramide - Bauwerke nachstellen 	<p>Bank, Gleichgewicht, Halt, Körperspannung, Pyramide</p>	<p>Präsentation der Figuren</p>
	Badminton	<p>...Wiederholung und Festigung der erworbenen Kompetenzen</p> <p>...verbessern ihre Fertigkeiten im Badminton</p> <p>...gehen über vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander</p> <p>...variieren ihre Schläge (kurz und lang) und nutzen so das gesamte Spielfeld taktisch aus.</p> <p>...lernen Angriffsschläge (Smash, Angriffsclear, Angriffsdrop)</p>	<p><u>isolierte Technikübungen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufschlag - Clear - Drop - Smash - Netzdrop 	<p>Feldabdeckung, Zentralposition, Aufschlaglinie, Schlagarten, Griffhaltung, Taktik, Kondition, Ausdauer</p>	<p>Badminton Rangliste</p> <p>Überprüfung der theoretischen Kenntnisse in Gesprächen</p>
Ostern bis Sommer	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<p>...kennen unterschiedliche Starttechniken</p> <p>...werfen einen Schlagball und unterschiedliche Wurfgeräte mit der rechten und linken Hand möglichst weit</p> <p>...sprinten über 75 m (100 m)</p> <p>...kennen ihr Sprungbein</p> <p>...springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit bzw. hoch</p> <p>...überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen</p> <p>...laufen mind. 30 min ohne Pause ausdauernd</p> <p>...beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktions- und Sprintspiele - Handicap Wettkämpfekonkretes - Üben der einzelnen Disziplinen 	<p>Rhythmus, Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Tiefstart, Hochstart, Weitsprung, Sprungbein, Weitwurf, Hochsprung, Dauermethode, aerob / anaerob</p>	<p>Cooper Test 12min</p> <p>Beep Test</p> <p>Abprüfen der Disziplinen Sprint, Weitsprung, Weitwurf, Hochsprung anhand der offiziellen Leistungstabellen</p>

Volleyballturnier (Dezember)

Basketball Event (Februar)

Prüfen-Rufen-Drücken (Februar)

Tischtennis Event (März)

Badmintonturnier (April)

MDS Olympics (Mai)