

Schulinterner Arbeitsplan – Jahrgang 10

Zeitraum	Inhalt	Kompetenzen/ Die SuS...	Beispiele/Spielformen	Fachbegriffe
Sommer bis Herbst (ca. 8 Wochen)	Kleine Spiele & Staffelspiele	<ul style="list-style-type: none"> ○ stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee zusammen ○ vergleichen unterschiedliche Spiele ○ verstehen Regeln eines Spiels ○ wenden selbst ausgewählte Spielregeln an ○ erfüllen ihre Spielrolle nach Vorgabe ○ beherrschen taktische Maßnahmen ○ spielen fair und mannschaftsfreundlich ○ verändern das Spiel, indem sie neue Regeln einführen und diese anschließend reflektieren ○ erfüllen Schiedsrichteraufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> ○ MDS-Dutch ○ MDS-Baseball 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mitspieler ○ Gegenspieler ○ Angriff ○ Verteidigung ○ Freilaufen ○ Anbieten ○ Fairplay ○ Pass
Herbst bis Weihnachten (ca. 8 Wochen)	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> ○ lernen grundlegende Regeln des Badmintons ○ lernen grundlegende Techniken des Badmintons ○ initiieren einen Ballwechsel und erhalten ihn aufrecht ○ lernen den Aufbau der Netzanlage 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielgerätgewöhnung ○ Miteinander spielen ○ Gegeneinander spielen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aufschlag ○ Netzanlage ○ Schläger ○ Badmintonball ○ Kork ○ Schlägerkopf ○ Drive ○ Clear
Weihnachten bis Ostern (ca. 14 Wochen)	Große Spiele	<ul style="list-style-type: none"> ○ lernen die grundlegenden Regeln ○ lernen die grundlegenden Techniken ○ bauen ein Spiel auf / gestalten ein Spiel ○ nehmen an einem Spiel aktiv teil ○ reflektieren ein Spiel / das eigene Können ○ üben fleißig und intensiv ○ entwickeln individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trendsport ○ Volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mitspieler ○ Gegenspieler ○ Angriff ○ Verteidigung ○ Freilaufen ○ Anbieten ○ Fairplay ○ Passen ○ Schießen

Zeitraum	Inhalt	Kompetenzen/ Die SuS...	Beispiele/Spielformen	Fachbegriffe
	<p>Leichtathletik</p> <p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Fitness</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ kennen unterschiedliche Starttechniken ○ werfen einen Schlagball und unterschiedliche Wurfgeräte mit der rechten und linken Hand möglichst weit ○ sprinten über 50m ○ kennen ihr Sprungbein ○ springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit ○ überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen ○ laufen mind. 25 min ohne Pause ausdauernd ○ beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Reaktions- und Sprintspiele ○ Handicap-Wettkämpfe ○ Spielerische Erlernung der Disziplinen Sprinten, Weitsprung, Weitwurf 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Koordinative Fähigkeiten ○ Rhythmusfähigkeit ○ Gleichgewichtsfähigkeit ○ Dehnung ○ Kräftigung
<p>Ostern bis Sommer (ca. 12 Wochen)</p>	<p>Schwimmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ spielen und bewegen sich im flachen Wasser ○ bewältigen das Wasser bis zum sicheren Bewegen im Wasser ○ entwickeln und Verbessern die Schwimmfertigkeiten und Techniken ○ springen ins Wasser ○ orientieren sich im und unter Wasser ○ halten Baderegeln ein 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kleine Spiele ○ Tauchstaffeln ○ Schwimmstaffeln ○ Schwimmtechniken ○ Rettungsgriffe 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Schwimmen ○ Tauchen ○ Springen ○ Transportieren ○ Retten/Helfen ○ Abschleppen ○ Gleichzug ○ Wechselzug ○ Techniken