

	U.- Std. (ca.)	Kernkompetenzen	Thema	Methode/ Arbeitsform/ Hinweise zur Differenzierung	Curriculum Mobilität / Berufsorient.	Fächerübergreifend mit.../ Projekte
1	10 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen erkennen</li> <li>- spielspezifische Interaktionen leisten</li> <li>- in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform beherrschen</li> </ul>	Kleine Spiele (Lauf-, Fang-, Abwurfspiele)	Einfache taktische Verhaltensweisen beschreiben		
2	5 Doppelstunden	<p>Situationsangemessen handeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eigene Kräfte dosiert und zielgerichtet einsetzen</li> <li>- kontrolliert fallen</li> <li>- Stärken und Schwächen der Partnerin / des Partners wahrnehmen und damit verantwortungsvoll umgehen</li> </ul>	Kämpfen und Ringen (vom Miteinander zum Gegeneinander)	Partner-/Gruppenarbeit: Probleme in der Wettkampfsituation benennen, beschreiben und erläutern		WuN „Erwachsen werden“ (sex. Mißbrauch)
3	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen am Boden vorwärts und rückwärts</li> <li>- eine kurze Zeit auf den Händen stehen</li> <li>- Springen vom und über den Kasten</li> </ul> <p>Für alle Bereiche: Die SuS beherrschen die jeweilige Hilfestellung und führen sie verantwortungsbewusst aus</p>	Turnen: Boden und Sprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen auf der Ebene</li> <li>- Spielformen zur Stützkraftschulung</li> <li>- Handstandwerkstatt (binnendiff.)</li> </ul>		Soz. Lernen: Verantwortung für sich und andere übernehmen

<b>4</b>	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 15 Minuten ohne Pause laufen</li> <li>- verschiedene Formen des ausdauernden Laufes bewältigen (Crosslauf, Orientierungslauf)</li> <li>- eine kurze Distanzstrecke individuell bewältigen</li> </ul>	Ausdauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf-ABC</li> <li>- Pulsmessung als Maß der Belastung wahrnehmen</li> </ul>	Mathematik: Masseinheiten	
<b>5</b>	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Wurfgeschicklichkeit durch variantenreiche Würfe mit unterschiedlichen Geräten (Schlagball, Schweißball, Tennisball) entwickeln</li> <li>- Schlagwürfe mit Anlauf erlernen</li> </ul>	Variantenreiches Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- genaue Würfe durch Zielwerfen (diverse Ziele)</li> <li>- weite Würfe durch Sektorenwürfe oder Distanzwürfe</li> <li>- Treibballspiele (Medizinball auf Rollbrett)</li> </ul>	Mathematik: Masseinheiten	
<b>6</b>	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Ball zielgerichtet werfen und fangen (beidhändig)</li> <li>- den Korbwurf unter vereinfachten Bedingungen erlernen</li> <li>- den Ball dribbeln</li> </ul>	Basketball	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bedeutung von Passgenauigkeit und Fangen verstehen</li> </ul>		
<b>7</b>						

	U.- Std. (ca.)	Kernkompetenzen	Thema	Methode/ Arbeitsform/ Hinweise zur Differenzierung	Curriculum Mobilität / Berufsorient.	Fächerübergreifend mit.../ Projekte
1	10 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen erkennen</li> <li>- spielspezifische Interaktionen leisten</li> <li>- in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform beherrschen</li> </ul>	Kleine Spiele (Fang-, Abwurf-, Abschlagspiele)	Einfache taktische Verhaltensweisen beschreiben		
2	5 Doppelstunden	<p>Situationsangemessen handeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eigene Kräfte dosiert und zielgerichtet einsetzen</li> <li>- kontrolliert fallen</li> <li>- Stärken und Schwächen der Partnerin / des Partners wahrnehmen und damit verantwortungsvoll umgehen</li> </ul>	Kämpfen und Ringen (vom Miteinander zum Gegeneinander)	Partner-/Gruppenarbeit: Probleme in der Wettkampfsituation benennen, beschreiben und erläutern		WuN „Erwachsen werden“ (sex. Mißbrauch)
3	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen am Boden</li> <li>- Handstand</li> <li>- Springen über den Bock</li> <li>- Springen vom und über den Kasten</li> </ul> <p>Für alle Bereiche: Die SuS beherrschen die jeweilige Hilfestellung und führen sie verantwortungsbewusst aus</p>	Turnen: Boden und Sprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen auf der schiefen Ebene</li> <li>- Spielformen zur Stütztaftschulung</li> <li>- Handstandwerkstatt (binnendiff.)</li> </ul>		Soz. Lernen: Verantwortung für sich und andere übernehmen

<b>4</b>	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 25 Minuten ohne Pause laufen</li> <li>- verschiedene Formen des ausdauernden Laufes bewältigen (Crosslauf, Orientierungslauf)</li> <li>- eine mittlere Distanzstrecke individuell bewältigen</li> </ul>	Ausdauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf-ABC</li> <li>- Pulsmessung als Maß der Belastung wahrnehmen</li> </ul>	Mathematik: Masseinheiten	
<b>5</b>	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle Anlaufentfernungen festlegen</li> <li>- Anlaufgeschwindigkeit in Höhe bzw. Weite umsetzen</li> </ul>	Weit- / Hochsprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phasenbilder beschreiben</li> <li>- Zonensprünge durchführen</li> <li>- Steigsprünge vom Federbrett ausführen</li> </ul>	Mathematik: Masseinheiten	
<b>6</b>	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Ball mit dem Innenrist führen</li> <li>- den Ball auf Nahdistanz zupassen (Innenseitstoß)</li> <li>- den Ball zielgerichtet schießen (z. B. ins Tor)</li> <li>- den Ball dribbeln</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>in kognitiven Phasen die Bewegungsabläufe z. B. anhand von Phasenbildern beschreiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußball und Gesellschaft</li> <li>- Der Verein als Wirtschaftsunternehmen</li> </ul>	
<b>7</b>						

	U.- Std. (ca.)	Kernkompetenzen	Thema	Methode/ Arbeitsform/ Hinweise zur Differenzierung	Curriculum Mobilität/ Berufsorient.	Fächerüber- greifend mit.../ Projekte
1	15 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Sportspiele einfach spielen</li> <li>- Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen anwenden</li> <li>- spielspezifische Interaktionen leisten</li> <li>- in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten beherrschen</li> <li>- Spielregeln situationsangemessen auswählen und anwenden können</li> </ul> <p>Fair spielen</p> <p>Umgang mit Sieg und Niederlage</p>	<p>Zielschussspiele: Handball, Fußball</p> <p>Endzonenspiel: z. B. Frisbee, Flag-Foot- ball, Rugby</p>	<p>Einfache taktische Verhaltensweisen beschreiben</p> <p>Verschiedene Spielrollen einnehmen</p> <p>Schiedsrichterfunktionen übernehmen</p>		
3	5 Doppelstunden	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbstentwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück</li> <li>- beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet</li> </ul>	<p>Turnen: Boden, Sprung und Akrobatik</p>	<p>Boden: Radwende, mehrteilige Kür aus bekannten Elementen</p> <p>Sprung:Bock,Kasten:Hocke (ggf. über den Längskasten)</p> <p>Akrobatik: Übungen zur Körperspannung und Balance, Partnerakrobatik</p>		<p>Soz. Lernen: Verantwortung für sich und andere übernehmen</p>
4	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 30 Minuten ohne Pause laufen</li> <li>- verschiedene Formen des ausdauernden Laufes bewältigen (Crosslauf, Orientierungslauf)</li> <li>- eine mittlere Distanzstrecke individuell bewältigen</li> </ul>	<p>Laufen:  Ausdauer  Sprint</p>	<p>-Lauf-ABC - Pulsmessung als Maß der Belastung wahrnehmen</p>	<p>Mathematik: Masseinheiten</p>	

5	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle Anlaufentfernungen festlegen</li> <li>- Anlaufgeschwindigkeit in Höhe bzw. Weite umsetzen</li> </ul>	Weit- / Hochsprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phasenbilder beschreiben</li> <li>- Zonensprünge durchführen</li> <li>- Steigsprünge vom Federbrett ausführen</li> </ul>	Mathematik: Masseinheiten	
6	5 Doppelstunden	<p>Vergleich unterschiedlicher Wurf- und Stoßsituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlagballwurf aus effektivem Anlauf möglichst weit</li> <li>- Stoßen und Drehwerfen unterschiedlicher Wurfgeräte möglichst weit</li> </ul>	Werfen	Verschiedene schwere Materialien werfen		
7						

	U.- Std. (ca.)	Kernkompetenzen	Thema	Methode/ Arbeitsform/ Hinweise zur Differenzierung	Curriculum Mobilität/ Berufsorient .	Fächerüber- greifend mit.../ Projekte
1	10 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spielen unterschiedliche Sportspiele,</li> <li>- wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an,</li> <li>- verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels.</li> <li>- wenden sportspielspezifische Techniken und Taktiken an,</li> </ul>	Zielschussspiele: Hand-/Basketball, Hallenhockey	<p>Einfache taktische Verhaltensweisen beschreiben</p> <p>Fair spielen</p> <p>- reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</p>		fairness
2	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere</li> <li>- kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander</li> <li>- beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen bei einer Partnering/Partner</li> </ul>	Kämpfen und Ringen: Ein Wurf für alle Fälle- Fallen lernen und Vorübungen von Würfen	Partner-/Gruppen- arbeit:		WuN „Erwachsen werden“ (sex. Mißbrauch)
3	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbstentwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück</li> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.</li> </ul>	Turnen: Boden: Synchronturnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen auf der schiefen Ebene</li> <li>- Spielformen zur Stütztaft-schulung</li> <li>- Handstandwerk-statt (binnendiff.)</li> </ul>		Soz. Lernen: Verantwortung für sich und andere übernehmen

		-				
4	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 45 Minuten ohne Pause laufen</li> <li>- verschiedene Formen des ausdauernden Laufes bewältigen (Crosslauf, Orientierungslauf)</li> <li>- eine mittlere Distanzstrecke individuell bewältigen</li> </ul>	Ausdauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf-ABC</li> <li>- Pulsmessung als Maß der Belastung wahrnehmen</li> </ul>	Mathematik: Masseinheiten	
5	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Festlegung der individuellen Anlaufentfernung und -geschwindigkeit beim Weitsprung</li> <li>- unterschiedliche Hochsprungstechniken kennen</li> <li>- Anwendung individueller Hochsprungstechnik</li> </ul>	Weit- / Hochsprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phasenbilder beschreiben</li> <li>- Zonensprünge durchführen</li> <li>- Steigsprünge vom Federbrett ausführen</li> </ul>	Mathematik: Masseinheiten	
6	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spielen unterschiedliche Sportspiele,</li> <li>- wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an,</li> <li>- verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels.</li> <li>- wenden sportspielspezifische Techniken und Taktiken an,</li> </ul>	Rückschlagsspiele: Volleyball, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einfache taktische Verhaltensweisen beschreiben</li> <li>Fair spielen</li> <li>- reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</li> </ul>		fairness
7						

	U.- Std. (ca.)	Kernkompetenzen	Thema	Methode/ Arbeitsform/ Hinweise zur Differenzierung	Curriculum Mobilität/ Berufsorient.	Fächerüber- greifend mit.../ Projekte
1	10 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spielen unterschiedliche Sportspiele,</li> <li>- wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an,</li> <li>- verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels.</li> <li>- wenden sportspielspezifische Techniken und Taktiken an,</li> </ul>	Zielschussspiele: Hand-/ Fussball	<p>Komplexe taktische Verhaltensweisen beschreiben</p> <p>Fair spielen</p> <p>- reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</p>		fairness
2	5 Doppelstunden	<p>Grundlegende Kompetenzen: situationsangemessen handeln, d.h.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners reagieren</li> <li>- -grundlegende Falltechniken beherrschen</li> <li>- - Kampfsituationen richtig einschätzen</li> <li>- -verschiedene Halte- und Hebelgriffe ausführen</li> </ul> <p>Erweiterte Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einem Partner formulieren und situationsangemessen anwenden</li> </ul>	Ring- und Raufspiele	-Probleme in den Wettkampfsituationen erkennen, benennen, beschreiben und erläutern (in Partner und Gruppenarbeit)		WuN „Erwachsen werden“ (sex. Mißbrauch)

3	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbstentwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück</li> <li style="margin-left: 20px;">- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.</li> <li style="margin-left: 20px;">-</li> </ul>	Turnen: Boden und Sprung mit den Schwerpunkten Stützen und Überschlagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen auf der schiefen Ebene</li> <li>- Spielformen zur Stütztaftschulung</li> <li>- Handstandwerkstatt (binnendiff.)</li> </ul>		Soz. Lernen: Verantwortung für sich und andere übernehmen
4	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mind. 45 Minuten ohne Pause laufen</li> <li>- verschiedene Formen des ausdauernden Laufes bewältigen (Crosslauf, Orientierungslauf)</li> <li>- eine mittlere Distanzstrecke individuell bewältigen</li> </ul>	Ausdauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf-ABC</li> <li>- Pulsmessung als Maß der Belastung wahrnehmen</li> </ul>	Mathematik: Masseinheiten	
5	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Festlegung der individuellen Anlaufentfernung und -geschwindigkeit beim Weitsprung</li> <li>- Ausführung des Hochsprungs in der Flop-Technik (Grobform)</li> </ul>	Weit-/ Hochsprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungstechniken</li> </ul>	Mathematik: Masseinheiten	
6	5 Doppelstunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spielen unterschiedliche Sportspiele,</li> <li>- wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an,</li> <li>- verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels.</li> <li>- wenden sportspielspezifische Techniken und Taktiken an,</li> </ul>	Rückschlagsspiele: Volleyball, Badminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komplexe taktische Verhaltensweisen beschreiben</li> <li>Fair spielen</li> <li>- reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</li> </ul>		fairness

## **Schulinterner Arbeitsplan für das Fach Sport der OBS-Mitte Jahrgang 10 HS/RS**

**Hinweis:** Zu Beginn des 1. Schulhalbjahres werden die Schülerinnen und Schüler informiert, dass im 2. Schulhalbjahr (vor den Osterferien) eine schriftliche Ausarbeitung abzugeben bzw. ein Referat zu halten ist!

**Mögliche Themen:** Eine Sportart, eine berühmte Sportlerin / einen berühmten Sportler, einen Bereich der Bewegungs- und Trainingslehre vorstellen, ...

**Umfang: RS-Zweig:** 8 - 10 Seiten mit Bebilderung, ggf. handschriftlich, mit Quellenangaben  
Referatslänge ca. 8 – 10 Minuten, mit Quellenangaben

**Umfang HS-Zweig:** 5 - 8 Seiten mit Bebilderung, ggf. handschriftlich, mit Quellenangaben  
Referatslänge ca. 5 – 8 Minuten, mit Quellenangaben

**Diese Leistung fällt in den Bewertungsbereich der „sonstigen Leistungen“ und wird entsprechend bewertet!  
Genaue Informationen erteilt der jeweilige Sportlehrer.**



## Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Erwartete Kompetenzen für Schülerinnen und Schüler	Inhaltliche und prozessbezogene Kompetenzen am Ende des 10. Schuljahrgangs	Mögliche Unterrichtseinheiten bzw. Unterrichtsinhalte
<p>Grundlegende Bewegungsfertigkeiten an klassischen Turngeräten</p> <p>Kennen der grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen und Hilfestellungen</p> <p>Bewegungskunststücke</p>	<p>Verfügen über entwickelte Bewegungsfertigkeiten im Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen.</p> <p>Sie können diese Grundfertigkeiten im Hinblick auf Bewegungskontrolle, -ästhetik und -fluss angemessen präsentieren.</p> <p>Geräteaufbau und Absicherung, wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an.</p> <p>Entwickeln, gestalten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste.</p>	<p><b>Rollen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto auf dem Mattenberg.</li> </ul> <p><b>Stützen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handstand/Handstand abrollen.</li> </ul> <p><b>Springen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hocke über den Längskasten</li> </ul> <p><b>Boden:</b> Rolle rw durch den Handstand, Handstandüberschlag, Übungsreihen.</p> <p><b>Sprung:</b> Hocke, Grätsche, Handstandüberschlag.</p> <p><b>Schwingen:</b> Vertiefung von Felgaufschwung, Felgumschwung</p> <p>Sich durch Wiederholung der Unterrichtsinhalte aus den Vorjahren der Feinform annähern.</p> <p><b>Akrobatik:</b> weiterführende Figuren der Akrobatik aus dem Bereich Partner- und Gruppenakrobatik.</p> <p><b>Helfen und Sichern:</b> Klammergriff und Drehklammergriff</p>

## Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Erwartete Kompetenzen für Schülerinnen und Schüler	Inhaltliche und prozessbezogene Kompetenzen am Ende des 10. Schuljahrgangs	Mögliche Unterrichtseinheiten bzw. Unterrichtsinhalte
<p>Individuelles Lauftempo an unterschiedliche Bedingungen anpassen und in gleichmäßigen Rhythmen Hindernisse überlaufen.</p> <p>Körperliche Reaktionen beim Laufen wahrnehmen und benennen.</p> <p>In die Weite und in die Höhe springen.</p> <p>Mit unterschiedlichen Bällen werfen, stoßen und schleudern.</p> <p>Teilnahme an Wettkämpfen.</p>	<p>Mindestens 30 Minuten laufen. Eine Kurzstrecke (75m/100m) in hohem Tempo mit schneller Schrittfrequenz zurücklegen. Unterschiedliche Streckenlängen kennenlernen. Über verschiedene Hindernisse laufen.</p> <p>Unterschiedliche Laufvarianten kennen. Übernahme von kurzen Trainingseinheiten oder Aufwärmprogrammen.</p> <p>Kennen unterschiedlicher Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung, um möglichst weit und hoch zu springen. Erkunden und verbessern der individuellen erfolgreichsten Bewegungstechnik.</p> <p>Grundtechniken optimieren mit unterschiedlichen Wurfgeräten (z. B. Ball, Schleuderball und Kugel). Sicherheitsmaßnahmen</p> <p>Taktisch angemessenes Verhalten in Einzel-, Gruppen- und Mehrkämpfen.</p>	<p><b>Konditionsschulung</b> <b>Orientierungsläufe</b></p> <p><b>75m und 100m Sprints</b> aus dem Tiefstart mit Zeitmessung</p> <p><b>200m, 400m, 800m/1000m, 2000m Strecken laufen, auch Staffellauf.</b> Über verschiedene Gegenstände laufen (Kästen, Matten usw.), Hürden. <b>Pulsmessung:</b> Ruhe-, Belastungs- und Nachbelastungspuls)</p> <p><b>Hochsprung</b> (Flop, Straddle). Methodische Übungsreihen in leistungsdifferenzierten Gruppen.</p> <p><b>Weitsprung:</b> Kennenlernen weiterer Weitsprungstechniken z. B. Hang- oder Laufsprung.</p> <p><b>Schlagballwurf</b> (80/200g) <b>Schleuderball</b> mit Drehung und Anlauf <b>Kugelstoßen</b> mit seitlicher und/oder rückwärtiger Stoßauslage mit Angleiten.</p>