

## Unterrichtssequenz – Kompetenzplan zum Sportkurs: Judo (I/I)

<b>Nr./ Kursbezeichnung:</b> X-JD bzw. X-JD	<b>Jahrgangsstufe:</b> 11/12 <b>Halbjahr:</b> X	<b>Bildungsbeitrag:</b> xxx
<b>Umfang der Sequenz:</b> xxx	<b>Kernidee:</b> xxx	
<b>Titel der Sequenz:</b> Erlernen von grundlegenden Techniken im Judo und Anwendung in Übungs- und Kampfsituationen.		<b>Evaluation:</b> xxx

### Kompetenzplan

	<b>prozessb. Kompetenzziele</b>	<b>Konkrete Erwartung</b>	<b>Unterrichtsgestaltung</b>	<b>anzubahende Kompetenzen</b>
<b>Prozessbezogener Kompetenzbereich</b>	MeK 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analysieren von Angriffs- und Kontertechniken</li> <li>• Erarbeiten einfache Techniken und korrigieren diese ggf. in Partner- und Gruppenarbeit.</li> <li>• Gestaltung einer Kata.</li> <li>• Zielgerichtetes Angriffs- und Abwehrverhalten.</li> <li>• Differenzieren individuelles Kampfverhalten.</li> <li>• Halten sich körperlich fit.</li> <li>• Lernen in Partner- und Gruppenarbeitsphasen</li> <li>• Helfen und sichern im Übungsprozess.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• XXX</li> </ul>	xxx
	MeK 5			
	MeK 6			
	SeK 1			
	SeK 4			
	SeK 6			
	SoK 2/2			
	SoK 4			

	<b>inhaltsb. Kompetenzziele</b>	<b>Konkrete Erwartung</b>	<b>Unterrichtsgestaltung</b>	<b>anzubahrende Kompetenzen</b>
<b>Inhaltsbezogener Kompetenzbereich</b>	SaK 1 SaK 3  SaK 6  SaK 8 SaK 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrieren einfacher Fall- , Halte- und Wurftechniken</li> <li>• Verbesserung der spezifischen motorischen Fähigkeit (Kraft, Beweglichkeit, Antizipation...)</li> <li>• Erlernen und Anwendung der Fachsprache (Benennung der wichtigsten Würfe und Haltetechniken)</li> <li>• Analysieren und bewerten vorgegebener Judotechniken</li> <li>• Wahrnehmung und Toleranz von Körpernähe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• xxx</li> </ul>	xxx