

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich? – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinngebungen durchführen und bewerten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- Die SuS können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

Inhaltsfeld(er): D (Leistung) / F (Gesundheit)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Cooper Test

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

SK:

Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

MK:

Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B.

Trainingstagebuch).

UK:

Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen.

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Weit springen und schnell Laufen - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Sprint, Weitsprung sowie Wurf/Stoß anwenden und erörtern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- Die SuS können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.
- Die SuS können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Inhaltsfeld(er): A (Bewegungsstruktur und Bewegungslernen), D (Leistung)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

SK:

Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

MK:

Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

UK:

Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Hoch springen, aber wie?! - Erarbeitung, Erprobung und Auswertung von Techniken und Strategien des Hochsprungs

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- Die SuS können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- Die SuS können historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfeld(er): E (Kooperation und Konkurrenz), D (Leistung)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

SK:

Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.

MK:

Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

UK:

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Dabei sein ist alles?!? - Planung, Erprobung, Durchführung und Reflexion eines alternativen leichtathletischen Sportfestes mit Eröffnungszeremonie

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- Die SuS können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- Die SuS können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.
- nochmals Cooper Test (aufbauend auf Q1.1)

Inhaltsfeld(er): E (Kooperation und Konkurrenz) / B (Bewegungsgestaltung)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

SK:

Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

MK:

Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

UK:

Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.