

Bewegungsfeld 3 – Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Unterrichtsvorhaben	Std.	Kompetenzen (Bewegung und Wahrnehmung/ Methode/ Urteil)	PP/ Inhaltliche Schwerpunkte	Kriterien Leistungsbewertung
Jahrgang 5 und 6				
<i>UV 1: Laufen ohne zu schnaufen – Ausdauerfähigkeiten in Bezug auf Reaktionen des Körpers einschätzen und beurteilen können.</i>	9	BWK: <ul style="list-style-type: none"> - beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen UK 3: <ul style="list-style-type: none"> - die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer Ausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen 	D, F (d 1-3, f 1-3)	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung und Anstrengungsbereitschaft beim Ausdauerlauf • individuell sinnvolles Tempo beim Ausdauerlauf (mind. 10 min) wählen können
<i>UV 2: Laufen, Springen, Werfen – Einzelne Disziplinen in ihrer Vielfalt auf spielerische Art und Weise anwenden</i>	9	BWK : <ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in Spielformen sowie mit unterschiedlichen Materialien anwenden. - Leichtathletische Disziplinen (u .a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert ausführen. MK 3: <ul style="list-style-type: none"> - Leichtathletische Übungs- und Wettkampf-anlagen sicherheitsgerecht nutzen. 	D, A (d 1-3, f 1-3)	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung und Kooperation bei den Übungen und Spielen • Laufen, Springen und Werfen in der Grobform ausführen können
<i>UV 3: Schneller, weiter, höher – Wettkampfsituationen unter Leistungsmessung arrangieren und ihre Problematik erfassen.</i>	9	BWK: <ul style="list-style-type: none"> - Leichtathletische Disziplinen (u .a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem 	D, F (d 1-3, f 1-3)	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung und Anstrengungsbereitschaft bei einem leichtathletischen Dreikampf • sportlich faires Verhalten in

		<p>Fertigkeitsniveau individuell oder teamorientiert ausführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen. - Grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden. 		<p>Wettkampfsituationen</p>
Jahrgang 7 und 8				
UV 4: <i>Aus der Puste? – Ausdauerleistung anhand von Orientierungs- und Gruppenläufen im Sinne von Durchhalten und sich richtig einschätzen können erbringen.</i>	12	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben. 	D, A (d 1-3, f 1-3)	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung und Anstrengungsbereitschaft beim Ausdauerlauf • individuell sinnvolles Tempo beim Ausdauerlauf (mind. 20 min) wählen können
UV 5: <i>Leistung relativ gesehen – individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden.</i>	10	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einen leichtathletischen Mehrkampf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen und unter Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden variieren. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren. <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen. 	D,E (d 1-3; e 1,2,4)	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung und Anstrengungsbereitschaft beim Üben und Trainieren • Kooperation und sportlich faires Verhalten in der Gruppe
UV 6: <i>Weitsprung, Sprint, Wurf – leichtathletische Techniken erfahren, verstehen und anwenden.</i>	10	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) leichtathletischer Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das 	A, D (a 1-3, d 1-3)	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung und Anstrengungsbereitschaft beim Üben und Trainieren • ein sinnvolles Aufwärmen

		<p>Aufwärmen nutzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveauniveau individuell und team-orientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren. <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen. 		durchführen können
Jahrgang 9 und 10				
<i>UV 7: Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern und die Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben.</i>	8	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z.B. tabellarisch, grafisch) erfassen. 	F, D (f 1-3, d 1-3)	<ul style="list-style-type: none"> • individuell sinnvolles Tempo beim Ausdauerlauf (mind. 30 min) wählen können • selbstständig Üben und Trainieren zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit • grundlegende gesundheitliche Wirkungen des Ausdauertrainings benennen können
<i>UV 8: Wir fordern uns heraus! – Neue leichtathletische Disziplinen erproben, üben und festigen.</i>	8	<p>BW :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen. 	A, C (a 1-3, c 1-3)	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung und Anstrengungsbereitschaft beim Üben und Trainieren • mindestens eine neue leichtathletische Disziplin in der Grobform beherrschen

<p>UV 9: Sportliche Wettkämpfe - Einen leichtathletischen Wettkampf planen, gestalten und durchführen.</p>	<p>8</p>	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einen weiteren leichtathletischen Wettkampf (z.B. Mehrkampf Biathlon, Triathlon, Orientierungslauf, Spielfest) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und angemessenen Wettkampferhaltens vorbereiten und durchführen. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leichtathletische Wettkampffregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten. 	<p>E, D (e 1-4, d 1-3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement und Kooperation bei der Planung, Gestaltung und Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes • Wettkampffregeln erklären und anwenden können
<p>UV 10: Immer weiter, immer schneller! – Die eigenen Leistungen einschätzen, selbstständig trainieren und in einem leichtathletischen Wettkampf zeigen!</p>	<p>8</p>	<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeitensniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leichtathletische Wettkampffregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten. <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen. 	<p>D (d 1-3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung und Anstrengungsbereitschaft beim selbstständigen Üben und Trainieren • grundlegende Bewegungsmerkmale in ihrer Funktion erläutern können