

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
		D	F		
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	D	F	EF	12

Der 30-Minuten-Lauf als Fitmacher?! - Über ausdauerndes Laufen zum individuellen Wohlbefinden

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 8: Die Schülerinnen und Schüler können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen der Bewegungsumwelt anpassen.

BF/SB 8: Die Schülerinnen und Schüler können in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegunghandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, / unterschiedliche Belastungsgrößen(u.a. Intensität, Umfang , Dichte, Dauer) erläutern

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Methodenkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

Urteilskompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adäquate Laufbekleidung (insbesondere Schuhe) • Adäquate Ernährung (Nahrungsmittel / Getränke) • Grundlagenausdauer • Trainingsformen der Ausdauer erproben und für das eigene Training nutzen (Dauer- und Intervallmethode) • Aerobe Energiebereitstellung • Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis • Pulsmessung als Indikator der individuellen, gesundheitlichen Belastungsintensität • Körperliche Belastung beschreiben, darstellen und auswerten können (z.B. BORG Skala) 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der Rahmenbedingungen für gesundes Ausdauerlaufen • Systematische Hinführung zum 30-Minuten-Lauf (z.B. Ausdauer- und Fahrten- und Geländelauf, Zeitschätzlauf, Verfolgungslauf) • Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in leistungshomogenen Gruppen) • Eigenes Training protokollieren (z.B. mit Lerntagebuch, Trainingsprotokoll) • Laufen im steady-state 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauernd Laufen 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung <u>Überprüfungsform:</u> Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u> Leistungsbereitschaft (gleichmäßiges Laufen), Motivation</p> <p><u>punktuell:</u> 30-Minuten-Lauf (Laufprotokoll)</p> <p><u>Kriterien:</u> Gleichmäßige Laufleistung nach Laufprotokoll</p>
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausdauerbegriff ▪ Salutogenesmodell - subjektives Anstrengungsempfinden (BORG-Skala) / Pulsmessung (Ruhe-/ Belastungspuls) ▪ Grundlagenausdauer (steady-state) ▪ Langzeitausdauer ▪ Trainingsmethoden: Dauer- und Intervallmethode ▪ Trainingsprotokoll, Lerntagebuch 			