



Erfahrungs- und Lernfeld "Laufen, Springen, Werfen"

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<u>Sprint/Wurf</u>	<u>Ausdauerlauf/Sprung</u>	<u>Sprint/Wurf</u>	<u>Ausdauerlauf/Sprung</u>	<u>Hürdensprint/Staffeln</u>	<u>Ausdauerlauf/Sprung</u>
Exemplarische UE					
Schnell laufen - Sprints Spiele	Gelände- und Stationslauf	Sprint - Staffel - Dreikampf	Triathlon (Schwimmen, Rad fahren/Laufen) oder Dauerlauf	Hürdensprint unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsbeobachtung	Hochsprung - Flop
Kompetenzen					
Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler	Die Schülerinnen und Schüler
-schnell über 50m laufen (IK)	- Orientierung im Gelände und laufen vorgegebener Routen (IK)	- Sprint über 75m mit Tiefstart (IK)	mindestens 30 Minuten ausdauernd laufen (IK)	- Durchführung eines Start-/ Ziellaufs über hürdenähnliche Hindernisse im Dreierhythmus (IK)	- Ausführung des Hochsprungs in der Flop-Technik (Grobform) (IK)
- unterschiedliche Starttechniken kennen (IK)	- 25 Minuten ohne Pause laufen (IK)	- Reflektieren der Zweckmäßigkeit verschiedener Starttechniken (PK)	- Erläuterung der Dauermethode als Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer (PK)	- Abstände und Höhen realistisch einschätzen (PK)	- Beherrschung einer individuellen Hochsprungstechnik zur Erreichung der optimalen Leistung (IK)
-Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten erkennen (PK)	- Erkennen und Beschreiben gesundheitlicher Aspekte durch langsames, ausdauerndes Laufen (PK)	- Beherrschen der Stabübergabe von hinten (IK)	- auf Grundlage individueller Bezugsnorm realistische Trainingsziele setzen (PK)	- Erkennen wichtiger Merkmale einer funktionalen Hürdenüberquerung (PK)	- Vergleich unterschiedlicher Hochsprungstechniken unter funktionalen Gesichtspunkten(PK)
-flaches und rhythmisches Überlaufen verschiedener Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen (IK)	- eigene Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen erfahren (PK)	-gegenseitige Unterstützung im Rahmen der Bewegungsaufgaben geben(PK)	- Gestaltung eines Trainingsprozesses (PK)	- Durchführung von Selbst und Fremdbeobachtungen (PK)	- Bewältigung erhöhter Leistungssituationen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen (PK)
-Rhythmusgefühl entwickeln (PK)		- schnelles Überlaufen hürdenähnlicher Hindernisse im Dreier- und Fünferhythmus (IK)			
Exemplarische UE					
Werfen mit und ohne Anlauf	Springen: weit und hoch	Vergleich unterschiedlicher Wurf- und Stoßsituationen	Springen: weit und hoch	Sprintstaffeln	Inhalte und Methoden des des Ausdauertrainings

Kompetenzen					
- Schlagball mit der rechten und linken Hand möglichst weit werfen (IK)	- Weitsprung nach schnellem Anlauf aus einer Absprungzone (IK)	- Schlagballwurf aus effektivem Anlauf möglichst weit (IK)	- Festlegung der individuellen Anlaufentfernung und -geschwindigkeit beim Weitsprung (IK)	- Aus dem Tiefstart in Sprinttechnik über 100m laufen (IK)	- Sinnvolles Einteilen eines Mittelstreckenlaufs bei individueller Geschwindigkeit (IK)
-Unterschiedliche Bewegungslösungen bei sich und anderen erkennen und beschreiben (PK)	- Erkennen des Sprungbeins (PK)	- Stoßen und Drehwerfen unterschiedlicher Wurfgeräte möglichst weit (IK)	-unterschiedliche Hochsprungtechniken kennen (PK)	-Bei Rundstaffeln den Stabwechsel im Wechselraum beherrschen (IK)	- Erläuterung und Anwendung von Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer (PK)
	- Beschreibung von Bewegungsproblemen (PK)	- Reflektion der Funktionalität unterschiedlicher Wurftechniken (PK)	- Anwendung individueller Hochsprungtechnik (PK)	-Einschätzung des eigenen Könnens und des Könnens anderer beim Staffellauf (PK)	- Kenntnis von Methoden als Grundlage für selbständiges Üben (PK)
Exemplarische UE					
		Würfe in mindestens einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin			
Kompetenzen					
		- Durchführung von Leistungswürfen bzw. -stoßen (IK)			
		- Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit beim Werfen bzw. Stoßen (PK)			