



Inhalt 1:

- Kurz-, Mittel-, Langstrecke- und Geländelauf

Standards /Kompetenzen

- SuS laufen eine Kurzstrecke (60m) , Mittelstrecke (400m) und die Langstrecke (10min) im individuell ggf. höchstmöglichen Tempo.
- SuS laufen schnell mit **gegengleichem** Armeinsatz und auf Fußballen vorwärts.

Methoden

- Partnerläufe, Gruppenläufe, heterogen / homogen, verschiedene Laufspiele, Steigerungsläufe
- Lauf ABC

Inhalt 2:

- Weit-, Hoch-, Mehrfachsprünge

Standards /Kompetenzen

- SuS springen aus dem Stand und der Bewegung beid- und einbeinig (re/li) über kleine Hindernisse (mit den Beinen voran).
- SuS lernen den Schersprung kennen.

Methoden

- Arbeiten mit Schaukarten
- Mattenspringen, Springen über Hindernisse

Inhalt 3:

- Weit- und zielgenaues Werfen mit unterschiedlichen Sportgeräten

Standards / Kompetenzen

- SuS werfen verschiedene Gegenstände weit (80g Schlagball, Heuler).

Methoden

- verschiedene Wurfspiele (z.B. Parteiball)
- * individuell an den Lernstand der SuS anpassen

Bezüge zum Basiscurriculum

Sprachbildung:

- B 1.3.3 Sachverhalte und Information wiedergeben
- B 1.3.5 Interaktion

Medienbildung:

- B 3.3.2 Kommunizieren (Verantwortungsbewusstsein, Kriterien)

Übergreifende Themen

- B 3.2 Bildung zur Akzeptanz von Vielfalt
- B 3.5 Gesundheitsförderung
- B 3.12 Bildung für sexuelle Selbstbestimmung

Fächerverbindende / fächerübergreifende Bezüge und Absprachen:

Sachkunde: Geschwindigkeit und Beschleunigung, körperliche Anpassung an Belastungen

Format der Leistungsbewertung:

- Lernberatung während der Übungsausführungen
- Leistungskontrollen nach schulinternen Maßstäben

Referenzaufgabe:

- Planung und Durchführung der Herbstläufe
- Teilnahme KreisCrossLauf

Produkt im Portfolio

Bestentafel