



### Inhalt 1:

- Kurz-, Mittel-, Langstrecke- und Geländelauf

### Standards /Kompetenzen

- SuS laufen eine Kurzstrecke (75m) , Mittelstrecke (800m) und die Langstrecke (20min) im individuell ggf. höchstmöglichen Tempo.
- SuS kennen Hochstart / Tiefstart.
- SuS wenden Bewegungsfeldübergreifende Standards der Kompetenzbereiche reflektieren und urteilen, interagieren und Methoden an.

### Methoden

- Partnerläufe, Gruppenläufe, heterogen / homogen, verschiedene Laufspiele, Steigerungsläufe
- Organisieren - Lauf ABC, Koordinationsleiter
- Beobachten u. Analysieren von Bewegungsabläufen

### Inhalt 2:

- Weit-, Hoch-, Mehrfachsprünge

### Standards /Kompetenzen

- SuS springen mit Anlauf beid- und einbeinig (rechts / links) in Höhe (Schersprung) und Weite.  
SuS kennen verschiedene Phasen des Sprungs (Anlauf, Absprung, Flug. und Landephase).

### Methoden

- Arbeiten mit Schaukarten
- Mattenspringen, Springen über Hindernisse
- Beobachten u. Analysieren von Bewegungsabläufen

### Inhalt 3:

- Weit, Hoch und zielgenaues Werfen mit unterschiedlichen Sportgeräten

### Standards / Kompetenzen

- SuS werfen verschiedene Gegenstände mit einer Ganzkörperstreckung und der Verlängerung des Beschleunigungsweges, z.B. 200g Schlagball, Kugel (w 3kg, m 4kg), Heuler und Frisbee.

### Methoden

- Parteiball, Zweifelderball
  - Beobachten u. Analysieren von Bewegungsabläufen
- Angebot: Dokumentieren im Trainingsplan  
\* 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:

- Physik: Statik, Dynamic, Geschwindigkeit und Beschleunigung
- Biologie: Körperliche Anpassung an Belastungen

### Format der Leistungsbewertung:

- Lernberatung während der Übungsausführungen
- Leistungskontrollen nach schulinternen Maßstäben

### Referenzaufgabe:

- Planung und Durchführung der Herbstläufe
- Teilnahme am KreisCrossLauf
- Jugend trainiert für Olympia

### Produkt im Portfolio

- Urkunden