|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 5** | **Dauer des UVs: 6** | | **Nummer des UVs im BF/SB: 1.1** |
| **Thema des UV: Gut vorbereitet – Aufwärmen im Sportunterricht** | | | |
| **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen** | | **Inhaltsfelder:**  **f - Gesundheit**  Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * aerobe Ausdauerfähigkeit * allgemeines und spezielles Aufwärmen | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] * Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] * Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1] * Wählen Sie ein Element aus. | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] * Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] * Wählen Sie ein Element aus.   **MK**   * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **UK**   * Wählen Sie ein Element aus. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methodische Entscheidungen** | **Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:** | **Leistungsbewertung:** |
| * Allgemeines Aufwärmen * Phasen des Aufwärmens * Bewegter Stundenauftakt für Alle * Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systhems * Dehnung, Mobilisation, Aktivierung | * Lernaufgabe: Erproben verschiedener Aufwämformen (Kleine Spiele, Lauf-ABC, Funktionsgymnastik...) und Entwickeln von Aufwärmübungen im Hinblick auf allgemeines und funktionales Aufwärmen * z.B. Erstellen einer MindMap zur Systematisierung unterschiedlicherFormen der Erwärmung | * Allgemeines Aufwärmen * Phasen des Aufwärmens * Bewegter Stundenauftakt für Alle * Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systhems * Dehnung, Mobilisation, Aktivierung   **Fachbegriffe**   * Lauf-ABC * Funktionsgymnastik * Entwickeln und Erproben (Schüler-/Lehrerinfo)   Mind Map (Schüler-/ Lehrerinfo)   * Allgemeines Aufwärmen * Funktionsgymnastik * Grundlagen der Anatomie   Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis | **unterrichtsbegleitend:**  Beobachtungskriterien:   * Anstrengungsbereitschaft, Willensstärke und Motivation   **punktuell:**  Beobachtungskriterium:   * Bewegungsqualität * evtl. Mind Map |