|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 8** | **Dauer des UVs: 6** | | **Nummer des UVs im BF/SB: 1.4** |
| **Thema des UV: Ausdauernd laufen** | | | |
| **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen** | | **Inhaltsfelder:**  **f - Gesundheit**  **d - Leistung** | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * Aerobe Ausdauerfähigkeit * Wählen Sie ein Element aus. | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Trainingsplanung und Organisation [d] * Leistungsverständnis im Sport [d] * Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4] * Wählen Sie ein Element aus. | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben [10 SK f1] * ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] * 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:** |
| Methoden des Ausdauertrainings kennenlernen und anwenden  **Ausdauernd 30 min laufen können** | **Trainingsmethoden (Intervalltraining, Dauerleistungsmethode,…)**  **Laufen allein oder in der Gruppe in unterschiedlichen Organisationsformen und -vorgaben** | Reflektierte Praxis:  Auswirkungen von Ausdauertraining auf den Körper  Trainingseffekte  Fachbegriffe:  **Aerobe Ausdauer**  **Dauerleistungsmethode**  **Intervallmethode** | unterrichtsbegleitend:  individuelle Leistungsverbesserung  Motivation und Teilnahme  punktuell:  Zeitmessung |