|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 7** | **Dauer des UVs: 6** | | **Nummer des UVs im BF/SB: 1.1** |
| **Thema des UV: *Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und  gesund*** | | | |
| **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen** | | **Inhaltsfelder:**  **f - Gesundheit**  Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * Allgemeines und spezielles Aufwärmen * Wählen Sie ein Element aus. | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] * Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] * Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * sich funktional und wahrnehmungsorientiert - allgemein und sportartspezifisch - aufwärmen [10 BWK 1.1] * Wählen Sie ein Element aus. | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] * Wählen Sie ein Element aus. * 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:** |
| **Inhalte**   * Allgemeines Aufwärmen * Phasen des Aufwärmens * Bewegter Stundenauftakt für Alle * Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems * Dehnung, Mobilisation, Aktivierung           **Fachbegriffe**   * Allgemeines Aufwärmen * Funktionsgymnastik * Grundlagen der Anatomie * Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis | * Lernaufgabe: Erproben verschiedener Aufwärmformen (Kleine Spiele, Lauf-ABC, Funktionsgymnastik...) und  Entwickeln von Aufwärmübungen im Hinblick auf allgemeines und funktionales Aufwärmen * z.B. Erstellen einer MindMap zur Systematisierung unterschiedlicher Formen der Erwärmung     **Fachbegriffe - Methodenkompetenz**:   * Entwickeln und Erproben         (Schüler-/Lehrerinfo) * evtl. Mind Map (Schüler-/ Lehrerinfo)           **Fachbegriffe**   * Entwickeln und Erproben     (Schüler-/Lehrerinfo) * Mind Map (Schüler-/ Lehrerinfo | Reflektierte Praxis:   * Allgemeines Aufwärmen * Phasen des Aufwärmens * Bewegter Stundenauftakt für Alle * Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems * Dehnung, Mobilisation, Aktivierung   Fachbegriffe:   * Lauf-ABC * Funktionsgymnastik * Kleine Spiele | unterrichtsbegleitend:  Beobachtungskriterien:   * Anstrengungsbereitschaft, Willensstärke und Motivation   punktuell:  Beobachtungskriterium:   * Bewegungsqualität * evtl. Mind Map   ! |