|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 5** | **Dauer des UVs: 10** | | **Nummer des UVs im BF/SB: 3.1** |
| **Thema des UV:** Wir lernen vielseitiges Laufen, Springen und Werfen. | | | |
| **BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik** | | **Inhaltsfelder:**  **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**  Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Inhaltliche Kerne:**   * grundlegendes leichtathletisches Bewegen * Wählen Sie ein Element aus. | | **Inhaltliche Schwerpunkte:**   * Struktur und Funktion von Bewegungen [a] * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] * Wählen Sie ein Element aus. | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus.   **MK**   * einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] * 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:** |
| * Unterschiedliche Anforderungen  - beim **Laufen**: Tempo-, Zeit- und Rhythmusgefühl  - beim **Springen**: weit springen, hoch springen, hoch und weit springen  - beim **Werfen**: Wurfbewegungen variieren * Phasierung des Laufschritts von Sprungbewegungen, von Wurfbewegungen * Bewegungsmerkmale  - bei schnellem/ ausdauerndem Laufen - beim weiten und hohen Springen - beim Werfen * Körperreaktionen bei schnellem/ ausdauerndem Laufen * unterschiedliche Formen des Laufens**,** des Springens * grundlegende Unterscheidung des Werfens und Stoßens  **Fachbegriffe**  * Bewegungsphasen beim Springen und Werfen (Anlauf, Absprung, Flug- u. Landephase; Anlauf – Auftakt - Angleiten; Abwurf - Stoßen)   Körperreaktionen beim schnellen/ausdauernden Laufen: Herzfrequenz, Gesichtsrötung, Schwitzen | * Lernaufgabe: Erproben verschiedener Laufformen und Entwickeln von Laufübungen im Hinblick auf allgemeines und funktionales Aufwärmen * Erstellen einer Mind Map zur Systematisierung unterschiedlicher Laufformen * Erproben und Experimentieren: Erproben verschiedener Sprungformen und Entwickeln von Sprungübungen und -variationen – auch in Verbindung mit dem Laufen - im Hinblick auf allgemeines und funktionales Aufwärmen * Erstellen einer Übersicht zur Systematisierung des Springens * Experimentieren mit unterschiedlichen Wurfgeräten - Erproben verschiedener Wurf- und Stoßformen * Erstellen einer Übersicht zur Systematisierung des Werfens und Stoßens   **Fachbegriffe - Arbeitsmethoden**:   * Erproben und Experimentieren (Schüler-/Lehrerinfo) * Mind Map (Schüler-/ Lehrerinfo)   Startkommando beim Laufen | **Gegenstände**   * Unterschiedliche Formen des Laufens: ausdauerndes Laufen, Sprinten * Laufen auf unterschiedlichen Boden- und Geländebeschaffenheiten * Laufen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen * Laufen über Hindernisse (normiert und nicht normiert) * Unterschiedliche Formen des Springens: weit springen, hoch springen, hoch-weit springen, vorwärts/rückwärts/ seitwärts springen, Dreispringen * Springen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen * unterschiedliche Formen des Werfens und Stoßens: weit werfen und stoßen, hoch werfen, hoch-weit werfen, vorwärts/ rückwärts werfen, aus der Drehbewegung werfen * Werfen und Stoßen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen   **Fachbegriffe**   * Lauf-, Sprung-, Wurf-ABC   Bewegungsphasen beim Sprung u. Wurf | unterrichtsbegleitend:   * **Bewegungsqualität** * Anstrengungsbereitschaft * Übungsformen zum Lauf-, Sprung   und Wurf - ABC demonstrieren und beschreiben   * Selbstständige Nutzung des Lauf-, Sprung- und Wurf – ABC zum Aufwärmen   Beobachtungskriterien: Vielfalt der gefundenen Bewegungen |