|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 6** | **Dauer des UVs: 6** | | **Nummer des UVs im BF/SB: 1.1** |
| **Thema des UV: *Laufen über Stock und Stein – Ausdauerschulung im Gelände*** | | | |
| **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:**   * Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [f] * Wählen Sie ein Element aus. * Wählen Sie ein Element aus. | |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen**  **BWK**   * eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15', beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15', Aerobic 15', Radfahren 30) erbringen [6 BWK 1.4] * Wählen Sie ein Element aus. | | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**  **SK**   * Wählen Sie ein Element aus. * 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**   * ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methodische Entscheidungen** | **Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe:** | **Leistungsbewertung:** |
| * individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen * Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit * Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen | * Individualisierung des Unterrichts: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen * Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen   **Fachbegriffe - Methodenkompetenz:**   * Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung) | **Gegenstände**   * Rundenläufe * Staffelläufe * Zeitläufe   **Fachbegriffe**   * Ruhepuls – Belastungspuls * Ausdauer * Grundlagen der Sportbiologie u. der Trainingslehre (Atmung, Trainingsbegriff) | **unterrichtsbegleitend:**   * Motivation * Durchhaltevermögen * Wahrnehmung der individuellen Leistungsfähigkeit * Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen   **punktuell:**   * Beobachtungskriterium:   15-Minutenlauf (Bewertung laut  Ergebnistabelle)  Orientierungslauf (Bewertung nach schulinterner Bewertungstabelle) |