

<b>Jg.5/6</b>	<b>Leichtathletik: Laufen</b>	<b>Stunden: 16</b>

	Die Schülerinnen und Schüler können...
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen/ Sachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12(14) Minuten ohne Pause laufen</li> <li>• Eine Strecke individuell schnell laufen und den Lauf sinnvoll einteilen</li> <li>• 50m schnell wie möglich laufen</li> <li>• unterschiedliche Starttechniken in Grobform ausführen (Hochstart, Fallstart, Tiefstart)</li> <li>• verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen flach und rhythmisch überlaufen</li> <li>• ihren Puls messen</li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihre Ausdauer schulen (z.B. Orientierungslauf, Intervallläufe, Crosslauf (Paschberg), Cooper- Test)</li> <li>• Sprintläufe absolvieren</li> <li>• Steigerungsläufe absolvieren</li> <li>• Pulsmessung als Maß der Belastung vornehmen</li> <li>• Tiefstart mit einem Startblock üben</li> <li>• in leistungshomogenen Gruppen eigene Hürdenabstände entwickeln, mit dem Ziel diese rhythmisch fließend zu überwinden</li> </ul>
<b>Bewusstsein, Reflexion und Urteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• durch schnelles Laufen die eigenen Leistungsgrenzen erfahren</li> <li>• mit eigenen Worten beschreiben, dass langsamer Ausdauerlauf zur Gesunderhaltung des Herz- Kreislaufsystems beiträgt</li> <li>• erkennen, dass Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten dient</li> </ul>

Reduziertes Niveau	Herausforderndes Niveau

Materialhinweise	Verbindliches Überprüfungsformat	Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppuhren</li> <li>• Maßband</li> <li>• Startblöcke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungen der Leistungstabelle für Leichtathletik</li> <li>• Leistungsbereitschaft,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kurze Sprintläufe absolvieren</li> </ul>

• Hindernisse	Leistungssteigerung	
---------------	---------------------	--