

Jg.5/6	Leichtathletik: Laufen	Stunden: 16

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

Reduziertes Niveau	Herausforderndes Niveau

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

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