

Jg. 7/8	Leichtathletik: Lauf	Stunden: 12

	Die Schülerinnen und Schüler können...
Inhaltsbezogene Kompetenzen/ Sachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • 16(17) min ohne Pause Laufen • in Sprinttechnik 75m laufen • die Tiefstarttechnik in der Grobform anwenden • konditionelle und koordinative Anforderungen • die Technik der Staffelstabübergabe (Innenwechsel/ Außenwechsel) umsetzen • im Rahmen der Bewegungsaufgabe kooperieren
Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerläufe absolvieren • Sprintläufe absolvieren • Staffelläufe mit Stabübergabe absolvieren • Intervallläufe/ Steigerungsläufe absolvieren • Dauermethode anwenden
Bewusstsein, Reflexion und Urteil	<ul style="list-style-type: none"> • die Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer erläutern und sie anwenden • einen Trainingsprozess mit Unterstützung der Lehrkraft gestalten

Erweitertes Niveau	Herausforderndes Niveau

Materialhinweise	Verbindliches Überprüfungsformat	Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik
•	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen der Leistungstabelle • Leistungsbereitschaft • Leistungssteigerung 	<ul style="list-style-type: none"> • Staffelübergabe von hinten