

<b>Jg. 9</b>	<b>Leichtathletik: Lauf</b>	<b>Stunden: 14</b>

	Die Schülerinnen und Schüler können...
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen/ Sachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 19(22) min. ohne Pause laufen</li> <li>• in Sprinttechnik über 100m laufen</li> <li>• die Tiefstarttechnik anwenden</li> <li>• die Stabübergabe von hinten beherrschen</li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauerläufe absolvieren</li> <li>• Sprintläufe absolvieren</li> <li>• Staffelläufe mit Stabübergabe absolvieren</li> <li>• Intervallläufe/ Steigerungsläufe absolvieren</li> <li>• Dauerperiode anwenden</li> </ul>
<b>Bewusstsein, Reflexion und Urteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Dauerperiode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer erläutern und sie anwenden</li> <li>• einen Trainingsprozess mit Unterstützung der Lehrkraft gestalten</li> </ul>

Erweitertes Niveau	Herausforderndes Niveau
<ul style="list-style-type: none"> <li>• einen Trainingsprozess selbstständig gestalten</li> <li>• Stabwechsel im Wechselraum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer erläutern und anwenden</li> </ul>

Materialhinweise	Verbindliches Überprüfungsformat	Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Startblöcke</li> <li>• Stoppuhren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungen der Leistungstabelle</li> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Leistungssteigerung</li> <li>• Coopertest oder 22 min Lauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Staffelübergabe von hinten</li> </ul>