

Leichtathletik: Laufen

Alle Schüler/innen können...

Sachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • 15 (25) Minuten ohne Pause laufen • eine Strecke individuell schnell laufen und den Lauf sinnvoll einteilen • 50 m so schnell wie möglich laufen • unterschiedliche Starttechniken in Grobform ausführen • verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen flach und rhythmisch überlaufen • ihren Puls messen
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • ihre Ausdauer schulen (z.B. Orientierungslauf, Intervallläufe, Crosslauf, Cooper-Test...) • Sprintläufe absolvieren • Staffeln durchführen • die Tiefstarttechnik mit einem Startblock üben • in leistungshomogenen Gruppen eigene Hürdenabstände entwickeln , mit dem Ziel diese rhythmisch fließend zu überqueren • Pulsmessungen als Maß der Belastung vornehmen
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

Erweitertes Niveau

- 25 (30) Minuten ohne Pause laufen
- die Tiefstarttechnik anwenden

Herausforderndes Niveau

- länger als 30 Minuten ohne Pause laufen
- hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus überlaufen

Verbindliche fachmethodische Kompetenz

- kurze Sprintläufe laufen

Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik

Materialhinweise	Verbindliches Überprüfungsformat	Mögliche Fächerverbindung
Stoppuhren Maßbänder Startblöcke Hindernisähnliche Hürden	Anforderungen der Bundesjugendspiele Leistungsbereitschaft, Leistungssteigerung	Naturwissenschaften: Wie funktioniert das Stehen und Gehen?

Verbindliche Zuordnung zu übergreifenden Curricula

Mobilität

Bildung f. nachhaltige Entwicklung

Schulbibliothek als Lernort

Ergänzende Hinweise: