

Obligatorische Unterrichtsvorhaben am DBG in der EF

Thema des UV: „Le Parkour - Eine kreative und effektive Möglichkeit zur Bewältigung von Hindernissen.“

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltsfeld Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UV	Laufende Nr. des UV
(5) Bewegen an Geräten - Turnen	C/A	EF		15 Std.	1

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

- unterschiedliche turnerische Elemente an (einem) nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät(en) ausführen und miteinander kombinieren,
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Sachkompetenz

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz:

- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz:

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 5

Thema des UV: „Le Parkour - Eine kreative und effektive Möglichkeit zur Bewältigung von Hindernissen.“

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Sicher landen: abfedern, abrollen, zielgenau landen • Springen und landen: von Gegenstand zu Gegenstand springen und sicher landen, Drehungen • Weitere Überquerungstechniken: hangeln, klettern und balancieren • Hindernisse kreativ und schnell überqueren – Geräteparcours durchlaufen • Theoretische Auseinandersetzung mit „Motorischem Lernen“ • Thematisierung psychischer Faktoren und deren Einfluss auf sportliche Handlungssituationen • Thematisierung von Sicherheitsaspekten 	<ul style="list-style-type: none"> • Eingangsdiagnose zu turnerischen Vorkenntnissen/Können sowie Selbsteinschätzungsbogen zur Wagnisbereitschaft • Vermittlung grundlegender Techniken anhand methodischer Reihen • Gruppen erarbeiten gemeinsam verschieden komplizierte Überquerungsmöglichkeiten für eine Station und stellen diese dem Plenum als Experten vor • Durchlaufen der Stationen angepasst an eigene Wagnisbereitschaft und eigenes Können (konvergente Differenzierung) 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik einer sicheren Landung erlernen • Landung im Geräteparcours anwenden • Kreative Bewegungsausführung erproben • Springen und landen kombinieren • Geräteparcours entwickeln <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begriffe gängiger Parkour-Techniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Basic Roll ○ Crane Jump ○ Wall Run ○ Lazy Vault ○ Monkey Vault ○ Reverse Vault ○ Dash Vault ○ Cat Leap 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln verschiedener Möglichkeiten zur Überquerung von Hindernissen • Angemessene Hilfestellung und Unterstützung schwächerer SuS • Angemessener Umgang mit persönlichen psychischen Einflüssen in den verschiedenen Handlungssituationen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchlaufen eines Parcours unter Einbeziehung maximal verschiedener Sprungmöglichkeiten <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsqualität • Bewegungssicherheit • Angepasste Wagnisbereitschaft

Thema des UV: Grundsprünge und Variationen abwechslungsreich verbinden und mit dem Partner präsentieren (Ropeskipping)

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	B/E	<i>EF</i>	<i>8</i>		2

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können eine selbstständig entwickelte Partnerchoreografie aus dem Bereich Ropeskipping unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien präsentieren. BWK 1

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale des Gestaltungskriteriums Raum und Zeit erläutern. SK 1

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können die erarbeitete Komposition durch verschiedene Aufstellungen und Raumwege abwechslungsreich gestalten, Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. MK 1

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können eine Partnerchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. UK 1

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 6

Thema des UV: Grundsprünge und Variationen abwechslungsreich verbinden und mit dem Partner präsentieren (Ropeskipping) – 8 Stunden

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungsmerkmale des ein- und beidbeinigen Grundsprungs erarbeiten sowie in einer kurzen Bewegungsfolge anwenden. • Variationen der ein- und beidbeinigen Grundsprünge kennenlernen. • durch Verbindung und Variation der Sprünge eine Partnerkomposition entwickeln • eine Komposition unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> • zunächst Springen eines Skills ohne Musik, dann wird der Bewegungsablauf nach dem Beat der Musik ausgeführt • Varianten der ein- und beidbeinigen Grundsprünge präsentieren lassen (Bewegungsfundus entwickeln) • Komposition (Länge: 4x8 Zeiten) auf der Basis des Bewegungsfundus in Partnerarbeit erarbeiten und präsentieren lassen • Gestaltungskriterium Raum und Zeit einführen und Komposition entsprechend verändern lassen • Präsentation auf der Basis der Sprungvarianten sowie der Gestaltungskriterien Raum und Zeit bewerten lassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale der Grundsprünge und deren Varianten • Gestaltungskriterium Raum: Aufstellungsvariationen, Raumwege, Raumebenen, Bewegungsrichtungen • Gestaltungskriterium Zeit: Rhythmuswechsel, Pausen etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Gestaltungskriterien bei der Entwicklung der Komposition • Ausführung der Skills • Rhythmische Umsetzung & Synchronität • Ideenreichtum bei der Entwicklung der Komposition • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben und gestalten • Sozialverhalten in der Partnerarbeit • Bewertung durch Mitschüler auf der Basis zuvor erarbeiteter Kriterien

Thema des UV: Bewegungsgrundformen variieren, verbinden und präsentieren

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	B	EF	6		3

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform (gemäß Kartensatz) z.B.: 6 BWK 1, 6 SK 1, 6 MK 1, 6 UK 1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können eine Komposition aus dem Bereich Tanz unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. BWK 1

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale des Gestaltungskriteriums Raum erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können
Die erarbeitete Komposition durch verschiedene Aufstellungen und Raumwege abwechslungsreich gestalten
Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 5

Thema des UV: Bewegungsgrundformen variieren, verbinden und präsentieren (6 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungsmerkmale der Bewegungsgrundformen gehen, laufen, hüpfen, springen beschreiben, unterscheiden und durch Veränderungen der Abdruckphasen, Flugphasen, der Spielbeeinführung, der Armführung etc. variieren. • durch Verbindung und Variation der Bewegungsgrundformen eine Gruppenkomposition entwickeln • eine Komposition unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmische Hilfen bei der Erarbeitung der Bewegungsgrundformen einsetzen • Varianten der Bewegungsgrundformen entwickeln und präsentieren lassen (Bewegungsfundus entwickeln) • Komposition auf der Basis des Bewegungsfundus in Gruppenarbeit erarbeiten (Aufstellung vorgeben und Synchronität voraussetzen) und präsentieren lassen • Gestaltungskriterium Raum einführen • Erarbeitete Komposition unter dem Aspekt des Gestaltungskriteriums Raum verändern und präsentieren lassen • Präsentation auf der Basis der erarbeiteten Kriterien zu den Bewegungsgrundformen und dem Gestaltungskriterium Raum bewerten lassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale der Bewegungsgrundformen gehen, laufen, hüpfen, springen • Gestaltungskriterium Raum: Aufstellungsvariationen, Raumwege, Raumebenen, Bewegungsrichtungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse der Bewegungsmerkmale der Bewegungsgrundformen /Kenntnisse der Aspekte des Gestaltungskriteriums Raum • Ausführung der Bewegungsgrundformen • Rhythmische Umsetzung • Ideenreichtum bei der Entwicklung von Variationen und bei der Komposition • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben und gestalten • Sozialverhalten in der Gruppenarbeit • Bewertung durch Mitschüler auf der Basis zuvor erarbeiteter Kriterien

Thema des UV 1 (EF): „Badminton als regelkonformes Partnerspiel“

Bewegungsfeld	Inhaltsfeld Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UV	Laufende Nr. des UV
(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	A/E	EF		12Std.	4

Die Schülerinnen und Schüler können...

Sachkompetenz

- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz:

- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz:

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

-in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen: BF 7

Thema des UV 4: „Badminton als regelkonformes Partnerspiel“

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der speziellen Spielfähigkeit • Direkte Vermittlung des Spielgedanken unter ständiger Erweiterung des technischen Repertoires • Wiederholung von Vorhand-Überkopf-Clear und Vorhand-Unterhand-Clear • Erlernen von Smash und Drop • -Doppelspiel • Schulung von Laufwegen aus der zentralen Position, • Beinarbeit • Spiel am Netz 	<ul style="list-style-type: none"> • (1. Hohe Schnur => Gegner zurückdrängen mit Überkopfschlägen schult Vh-Überkopf-Clear; 2. Hinzunahme des Vh-Unterhand-Clears; 3. Richtige Netzhöhe => Smash) • Stationslernen bei Techniken nach Fehlerbildern • Verbesserung des sicheren Aufschlages • Bewegungsimitation zur Verdeutlichung des Schlagmusters • Zentrale Position und Schlagkurven visualisieren (Tafel, Bilderreihe) 	<ul style="list-style-type: none"> • UH/ÜK-Clear, Drop, Smash, Stechen, Töten, Aufschlag • Laufwege • Regelwerk: Zählweise, Aufschlag... • Spiel im Doppel • Fehlerbildanalyse • Organisation z.B. eines Kaiserturniers 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse des Regelwerks • Auf- und Abbau • Anstrengungsbereitschaft • Mitarbeit <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsdemonstration grundlegender Schlagtechniken nach hoch zugespielten Bällen • Spiel 1 gegen 1 (richtiges Anwenden der Schlagtechniken; Lauf in die zentrale Position) • - Spiel im Doppel

Thema des UV 5 (EF): Analyse verschiedener Spielsituationen bei ständiger Änderung des Regelwerkes mit dem Ziel entsprechende taktische Varianten zu finden am Beispiel einer Mannschaftssportart.

Bewegungsfeld und Sportbereich	Pädagogische Perspektive – leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UVs	Laufende Nr. des UVs
(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	E / A	EF		15h	5

Die Schülerinnen und Schüler können....

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Sachkompetenz

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen zum BF 7:

Thema des UV 7: Analyse verschiedener Spielsituationen bei ständiger Änderung des Regelwerkes mit dem Ziel entsprechende taktische Varianten zu finden am Beispiel einer Mannschaftssportart. (15 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit • Schulung von Anbieten und Freilaufen • Schulung vom Zusammenspiel unter taktischen Spielerweiterungen • Bewusstmachung der Veränderbarkeit des Regelwerkes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinführung zum Zielspiel durch verschiedene kleine Spiele, die mind. ein Aspekt des Zielspiel enthalten • Auch innerhalb des Zielspiels Simulation verschiedener Spielsituationen mit Lösung dieser durch taktische Mittel (Offensive und Defensive) • Übungen zur Verbesserung der sportartspezifischen Techniken • Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • z.B. Regelschema nach Digel: • Konstitutive Regeln (kodifiziert): <ul style="list-style-type: none"> • Inventarregeln • Personalregeln • Raumregeln • Zeitregeln • Handlungsregeln (bezogen auf Inventar, Personal, Raum, Zeit, motorische Handlungen) • Strategische Regeln (bezogen auf Inventar, Personal, Raum, Zeit, motorische Handlungen) • Moralische Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse des sportartspezifischen Regelwerkes • Einordnung der Regeln in das entsprechende Regelschema • Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten in der spezifischen Sportart • Anpassung des taktischen Verhaltens an die jeweilige Spielsituation • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben • Sozialverhalten/ Fairness

Thema des UV: Stoßen in der Leichtathletik

Bewegungsfeld	Pädagogische Perspektive – leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UVs	Laufende Nr. des UVs
(3) Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik	A / D	10		7 Std.	6

Die Schülerinnen und Schüler können....

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten Fähigkeiten anwenden, benennen und erläutern,
- den eigenen Körper umfassend in psycho-physischen Dimensionen wie Anpassung/Belastung, Spannung/Entspannung oder Kräftenmobilisation/Leistungsfähigkeit erfahren
- biomechanische Grundlagen und Bewegungsabläufe erklären,
- das Kugelstoßen in einen „Mehrkampf“ (Sportabzeichenwettbewerb) einbinden,
- grundlegende Regeln bei der Ausführung des Kugelstoßens kennen und anwenden.

Methodenkompetenz

- erhöhte Ansprüche an koordinative Fähigkeiten und deren Weiterentwicklung im Prozess des Übens und Trainierens anwenden.

Urteilskompetenz

- das Streben nach Verbesserung des eigenen Könnens und den persönlichen Umgang mit Erfolg und Misserfolg beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 6: Grundlage für vielfältige Bewegungsaufgaben des Werfens (Stoßens) – Verbesserung der speziellen Technik des Kugelstoßens (7 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none">• Verbesserung der allgemeinen und speziellen Bewegungsfähigkeit• Grundlegende Unterscheidung des Werfens und Stoßens• Phasierung von Stoßbewegungen• Bewegungsmerkmale beim Stoßen	<ul style="list-style-type: none">• Erproben verschiedener Stoßformen• Erstellen einer Übersicht des systematischen Stoßens• Übungen zur Verbesserung der Technik: des Stoßens• Regelkunde	<ul style="list-style-type: none">• Beachtung der Regeln beim Stoßen• Unterschiedliche Formen des Stoßens: weit, hoch, aus der Vorwärtsbewegung aus dem Stand und aus dem Gleiten• Stoßen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen	<ul style="list-style-type: none">• Kenntnisse des Regelwerks• Stoßtechnik (Bewegungsqualität)• Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben• Leichtathletischer Dreikampf

Thema des UV: In die Höhe und Weite springen

Bewegungsfeld	Pädagogische Perspektive – leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UVs	Laufende Nr. des UVs
(3) Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik	D/A	10		7 Std.	6

Die Schülerinnen und Schüler können....

Sach- und Bewegungskompetenz

- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben

Methodenkompetenz

- erhöhte Ansprüche an koordinative Fähigkeiten und deren Weiterentwicklung im Prozess des Übens und Trainierens anwenden.

Urteilskompetenz

- das Streben nach Verbesserung des eigenen Könnens und den persönlichen Umgang mit Erfolg und Misserfolg beurteilen.
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 6: In die Höhe und Weite springen (7 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none">• Verbesserung der allgemeinen und speziellen Bewegungsfähigkeit• Thematisierung sportartspezifischer Leistungsparameter• Herausstellung der wichtigsten Phasen beim Hoch- bzw. Weitsprung•	<ul style="list-style-type: none">• Weitsprung mit Hilfe der Ganzheitsmethode und Hochsprung synthetisch-analytisch• Übungen zur Verbesserung der Technik des Hoch- und Weitsprungs• Regelkunde	<ul style="list-style-type: none">• Ganzheitsmethode• Analytisch-synthetische Methode• Steigerungslauf/Ballenlauf• Sprungbein/Schwungbein• Hangsprung/Fosbury-Flop	<ul style="list-style-type: none">• Kenntnisse des Regelwerks• Techniküberprüfung und Reflexion eines Sprunges eines Mitschülers• Leichtathletischer Dreikampf

Unterrichtsvorhaben

Spezielle Disziplinen kennenlernen (Sprint)-Leichtathletik

Bewegungsfeld	Pädagogische Perspektive – leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UVs	Laufende Nr. des UVs
(3) Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik	A/D	10		8 Std.	6

Die Schülerinnen und Schüler können....

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten anwenden, benennen und erläutern,
- den eigenen Körper umfassend in psycho-physischen Dimensionen wie Anpassung/Belastung, Spannung/Entspannung oder Kräftenmobilisation/Leistungsfähigkeit erfahren
- Bewegungsabläufe analysieren, beschreiben und erklären,
- den Sprint in einen „Mehrkampf“ (Sportabzeichenwettbewerb) einbinden.

Methodenkompetenz

- erhöhte Ansprüche an koordinative sowie konditionelle Fähigkeiten und deren Weiterentwicklung im Prozess des Übens und Trainierens anwenden,
- selbstständig für die Verbesserung der Sprintleistungsfähigkeit üben und trainieren.

Urteilskompetenz

- das Streben nach Verbesserung des eigenen Könnens und den persönlichen Umgang mit Erfolg und Misserfolg beurteilen,
- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen:

BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 6 Grundlagen für vielfältige Bewegungsaufgaben des Laufens – Verbesserung der speziellen Technik des Sprintlaufs (7 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der allgemeinen und speziellen Bewegungsfähigkeit • Phasierung des Sprintlaufs (Bewegungsbeschreibung und –analyse) • technische Merkmale des Sprintlaufs (Starttechniken, Technik des Beschleunigungslaufs und Technik des Sprintlaufs im Vergleich) • Wiederholung „Aufwärmen“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sammeln und Erweitern von Lauferfahrungen • Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik (Abdruck- und Schwungübungen, Koordinationsläufe, Sprintübungen bei reduzierter Intensität) • Verbesserung der Sprintschnelligkeit (Wiederholungsmethode) • Organisation und Sicherheitsmaßnahmen • Regeln des speziellen Aufwärmens 	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsschnelligkeit, Beschleunigungsvermögen (Schnellkraft der Beine), Grundschnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer • Bedeutung der Kraft • Schrittlänge und -frequenz • Sprint im Rahmen anderer leichtathletischer Lauf- Disziplinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse der Bewegungsmerkmale und Erarbeitung entsprechender Beobachtungsbögen • Anwendung der Beobachtungskriterien • Lauftechnik (Bewegungsqualität) • Zeiten (Sportabzeichenwettbewerb) • Organisation eines leichtathletischen Mehrkampfes • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben