

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Unterrichtsvorhaben

Fitness entwickeln – Kondition steigern

Vorbemerkung

Bei diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schüler im Rahmen eines mehrperspektivisch gestalteten Unterrichts – entweder kontinuierlich oder epochal integriert – über das zentrale Handlungsfeld „Bewegung“ folgende sportpädagogischen Perspektiven des Unterrichts entwickeln:

- „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“,
- „Das Leisten erfahren und reflektieren“,
- „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“,
- „Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“.

Klassenstufen 5 und 6

Die Schülerinnen und Schüler können

E1	
<i>motorisch</i>	
(1) in einem Konditionstest ein alters- und entwicklungsgemäß durchschnittliches Ergebnis erreichen und sich unter Anleitung aufwärmen	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 P 2.2 Reflexionskompetenz 1, 2, 3 P 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 3, 4, 5, 6 	
<i>kognitiv/ reflexiv</i>	
(2) Signale und Reaktionen des eigenen Körpers (zum Beispiel nach Ausdauerbelastungen oder Entspannungsübungen) erkennen und beurteilen	
(3) ihren Puls messen	
(4) Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung beschreiben (zum Beispiel: Puls; Atmung)	
(5) Aufgabenstellungen zum Thema Laufen im Team bewältigen und variieren. Ein einfaches Bewegungs- und Lauftagebuch führen und in der Gruppe/ mit einem Partner reflektieren	
<ul style="list-style-type: none"> P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 4 P 2.2 Reflexionskompetenz 1, 3 P 2.3 Personalkompetenz 1, 3, 4, 6 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 6 	
L PG Bewegung und Entspannung	

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Konkretisierung für dieses Unterrichtsvorhaben

Das vorliegende Unterrichtsvorhaben der Entwicklung von Fitness ist zielgerichtet auf den zentralen Teilbereich der Entwicklung der Ausdauer mit der hierbei hervorragend möglichen Integration der Förderung der Selbstkontrolle. Das Unterrichtsvorhaben wird mit einem Retest der Ausdauerleistungsfähigkeit beendet.

Spiralcurricular betrachtet erscheint es sinnvoll im weiteren Verlauf der Klassenstufe modular auf einen gesamten Test der motorischen Leistungsfähigkeit hinzuwirken.

Das Unterrichtsvorhaben wird in der Sporthalle durchgeführt.

Im ersten Teil des Vorhabens wird durch vielfältige Bewegungsaufgaben und vielfältiges Ansprechen der Sinne die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert und die allgemeine Lernfähigkeit gefördert. Damit wird auch die prozessbezogene Bewegungskompetenz „alters- und entwicklungsgemäß konditionelle Anforderungen zu bewältigen“ angesprochen. Durch den Erwerb von Wissen, das Erproben und Reflektieren im Unterricht lernen die Schüler „ihre sportlichen Fähigkeiten wahrzunehmen und realistisch einzuschätzen. Dies korrespondiert u.a. mit der prozessbezogenen Personalkompetenz „ein realistisches Selbstbild entwickeln“ und „die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen sowie gesundheitsbewusst zu handeln“ (Quelle: Bildungspläne 2016).

Im zweiten Teil sollen die Schülerinnen und Schüler Bewegungsaufgaben im Sinne von zielorientierter Trainingsgestaltung lösen, mit dem Ziel, einen Fitnessstest zu absolvieren und so den Zusammenhang von Belastung und Erholung erfassen und beschreiben zu können. Dies fördert auch die Entwicklung eines realistischen Selbstbilds.

Aufgaben zur Feststellung der Lernausgangslage

Fragestellungen:

Wie sieht das Bewegungsprofil der SuS in Schule und Freizeit aus?

Welche Kenntnisse sind über das Pulsessen vorhanden?

Welche Kenntnisse und Erfahrungen gibt es über das Ausdauertraining im (Schul-)Sport und im Alltag?

Wie gut ist die Ausdauerleistungsfähigkeit ausgeprägt?

Aufgaben zur Feststellung der Lernausgangslage

Erstellen eines Bewegungsprofils

Dokumentieren eigener körperlicher Reaktionen als Ergebnis verschiedener motorischer Reizsetzungen

Erkennen der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit

Aufgaben zum motorischen Kompetenzerwerb

- a) entwicklungsgemäß angepasste konditionelle Leistungen in einem Ausdauerstest erbringen
 - 6-Minuten-Lauf
- b) ein gesundheitsorientiertes Ausdauerlauftraining ausführen
 - körpersensibel und gesundheitsfördernd laufen
- c) entwicklungsgemäß Lauf- und Parteiballspiele umsetzen
 - Spielformen zur Ausdauerschulung

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Aufgaben zum kognitiv/ reflexiven Kompetenzerwerb

- Prozesse des Übens und Trainierens wahrnehmen und erkennen
 - Bewegungstagebuch, Laufftagebuch
 - Einbringen von Veränderungen der Basisaufgaben
 - Das eigene sportliche Bewegungsprofil erkennen

Kompetenztestaufgaben (Performanz)

- Eingangs- und Retest der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Gruppenrekordlauf

Reflexionsaufgaben (Feedback)

- Bewegungsverhalten auf Basis des Bewegungs- und Laufftagebuches erkennen
- Besprechung der Ergebnisse in den Fitnessstests (Gruppe/ mit Partner)

Weitere Bemerkungen

Da „Fitness entwickeln“ Bestandteil des Pflichtbereichs ist, sind Absprachen bezüglich der Verteilung in Bezug auf das schulinterne Fachcurriculum notwendig. Die Fachschaft sollte die Entwicklung der Standards im Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ in einem langfristigen Konzept (spiralcurricular oder epochal) über das Fachcurriculum anstreben. Das bedeutet, dass festgelegt werden sollte, wann, in welchem Umfang und bei welchem Inhalt dieses Thema aufgegriffen wird. Dieses soll der Fachlehrer über die Planung seiner einzelnen Unterrichtsstunden, Unterrichtsvorhaben bzw. über seine Jahresplanung umsetzen. So wird dem Kriterium „Strukturiertheit“, einem wesentlichen Kriterium des kompetenzorientierten Sportunterrichts, Rechnung getragen.

Der folgende Verlaufsplan ist in einen langfristigen Lernprozess einzubetten und kann damit als ein Mosaikstein auf dem Weg zu „Fitness entwickeln“ betrachtet werden. Die Vermittlung der Pulsmessung im vorliegenden Unterrichtsentwurf kann schon früher, z.B. in Verbindung mit der Vermittlung von sinnvollem Aufwärmen oder in Verbindung mit der Spielvermittlung bzw. den Individualsportarten platziert werden.

Der 6-Minuten Lauftest (ein Teilbereich des Deutschen Motorik Tests) als Eingangs- und Retest liefert grundlegende Ergebnisse der motorischen Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler.

Spiralcurricular betrachtet erscheint es sinnvoll im weiteren Verlauf der Klassenstufe einen gesamten Test der motorischen Leistungsfähigkeit zu absolvieren.

Das Unterrichtsvorhaben kann durch die Thematisierung von Fitness und dem Bewegungsverhalten einen Beitrag zur Umsetzung der Leitperspektiven Prävention und Gesundheitsförderung sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung leisten.

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Literatur:

Aus Freude am Laufen! <http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/Artikel%20Heft%2034/Aus%20Freude%20am%20Laufen%20Heft%2034.pdf>

Bildungspläne 2016: Bildungspläne 2016 Sekundarstufe I – Sport: http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/Startseite/de_a/a_sek1_SPO

Fitness in Klasse 5- 7: http://www.uk-bw.de/fileadmin/Altbestand/pdf/Broschuere_Fitness_in_den_Klassen_5-7.pdf

KURZ, D. (2011): In: Mehrperspektivischer Sportunterricht. Neumann P, Balz E (Eds); Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 179, 2: Didaktische Anregungen und praktische Beispiele Schorndorf: Hofmann: 16–24.

MEDLER, M. (2001): Ausdauerlauf in der Schule, Anregungen für den praktischen Sportunterricht, 7. Aufl., Neumünster: Sportbuch-Verlag Medler.

MERTENS, M./ ZUMBÜLT, H. (2001): Was ist erziehender Sportunterricht? Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr GmbH.

MERTENS, M./ ZUMBÜLT, H. (2002): Laufen, Springen, Werfen; Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr GmbH.

MINISTERIUM FÜR KULTUS UND SPORT B.-W. (HG) (1998): Kinderleichtathletik, Band 1 Laufen, Sprinten, Weilheim/Teck: Deutscher Leichtathletik-Verband.

Vielseitig Laufen: Bewegung, Spiel und Sport Baden-Württemberg: Kinderleichtathletik Band 1: Laufen, Sprinten
<http://www.kultusportal-bw.de/Lfr/Publikationen+des+Kultusministeriums>

WEINECK, J. (2002): Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings, 12. Aufl., Erlangen: Spitta Verlag. S. 213-235.

Zeitschrift MOBILE PRAXIS 3/2002: Ausdauer vielseitig trainieren. (Download in pdf-Format unter: www.sportpaedagogik-online.de)

ZINTL, F. (1997): Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung, Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter, München: BLV Buchverlag. S. 217-229.

Materialien

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

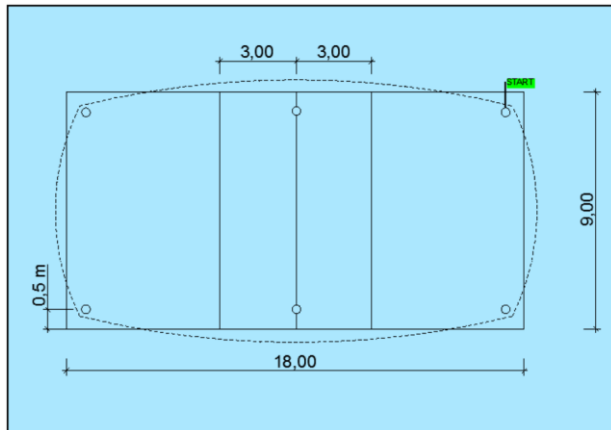
Bewegungstagebuch:				
Wochentag	Art der Bewegung (Laufspiel, Fahrrad, Schwimmen etc.) (in Minuten)	Empfundene Belastung leicht-mittel-sehr anstrengend 0-1-2-3-4-5	Dauer (Einzel)	Belastun- -gen (Summe)
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
Summe der Bewegungsminuten: _____				
Woche von: _____ bis: _____				

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Testprotokoll 6-Minuten-Lauf

Die Laufbahn beim 6-Minuten-Lauf führt um die Begrenzungslinien eines Volleyballfeldes (9mx18m). An den Eckpunkten sowie an den Längsseiten des Feldes werden Markierungshütchen/ Pylonen 50 cm nach innen versetzt aufgestellt. Eine Laufrunde hat die Länge von 54 Metern.



Quelle: Darstellung W. Krumm in Anlehnung an http://www.mfkjks.nrw.de/web/media_get.php?mediaid=15375&fileid=44257&sprachid=1.

Name, Vorname: _____ (Klasse): _____

Datum	
Anzahl der Runden (je 54m):	
Nicht beendete Runde:	
Gesamtstrecke:	

Tabelle: Runden/ zurückgelegte Strecke in Meter

1/54	2/108	3/162	4/216	5/270	6/324
7/378	8/432	9/486	10/540	11/594	12/648
13/702	14/756	15/810	16/864	17/918	18/972
19/1026	20/1080	21/1134	22/1188	23/1242	24/1296
25/1350	26/1404	27/1458	28/1512	29/1566	30/1620

Quelle: Darstellung W. Krumm in Anlehnung an http://www.mfkjks.nrw.de/web/media_get.php?mediaid=15375&fileid=44257&sprachid=1.

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Bewertungstabelle 6-Minuten Lauf

Bewertungs- -tabelle	Weit unterdurch- schnittlich	Unterdurch- schnittlich	Durch- schnittlich	Überdurch- schnittlich	Weit überdurch- schnittlich
10-jährige Mädchen	< 835	835 – 910	911 – 974	975 – 1049	> 1049
11-jährige Mädchen	< 869	869 – 946	947 – 1014	1015 – 1092	> 1092
10-jährige Jungen	< 917	917 – 1000	1001– 1072	1073 – 1156	> 1156
11-jährige Jungen	< 957	957 – 1043	1044– 1118	1119 – 1205	> 1205
12-jährige Mädchen	<890	890 – 970	971 – 1039	1040 – 1119	> 1119
12-jährige Jungen	<996	996 – 1085	1086– 1163	1164 – 1253	> 1253

Quelle: Darstellung W. Krumm in Anlehnung an
http://www.mfkjks.nrw.de/web/media_get.php?mediaid=15375&fileid=44257&sprachid=1.

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Lauftagebuch – Kann ich

Name der Schule: _____

Name, Vorname _____

Klasse: _____

Datum		Dauer (in Minuten)			Zurückgelegte Strecke (in Meter)			Puls (Pulsschläge pro Minute)														
								Unmittelbar danach			nach 3 Minuten											
	<i>Auswürfeln</i>																					
	<i>6-Minuten- Lauf Eingangstest</i>	6																				
	<i>Lebenslauf</i>																					
	<i>Zeitschätzlauf</i>	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3						
	<i>Umkehrlauf</i>	2																				
	<i>Rechtecklauf</i>	6			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	<i>Z, ä ä *••] ä -Lauf</i>				Runden: x54m=																	
	<i>Bildermaler</i>																					
	<i>Rhythmisch laufen</i>																					
	<i>Gruppenrekordlauf</i>	15																				
	<i>Laufen mit Musik</i>																					
	<i>6-Minuten-Lauf- Re-Test</i>	6																				

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Pulsmessung

Es gibt zwei einfache Möglichkeiten um den Herzschlag(Puls) zu messen.

Lege Zeige- und Mittelfinger flach auf:

A) die Innenseite des Handgelenks →



Fotografie W. Krumm

oder

B) an die Halsschlagader →



Fotografie W. Krumm

Zähle die Schläge in 15 Sekunden und multipliziere diesen Wert mit 4, so erhältst Du die Anzahl Deiner Herzschläge in einer Minute. _____ **x 4 =** _____

In ruhigen Alltagssituationen haben Kinder einen Puls von 70 -100 Herzschläge/Minute. Die Faustregel für den **Maximalpuls lautet: 220 – Minus Lebensalter**. Diesen erreichst Du erst nach einigen Minuten höchster Anstrengung.

Mein Maximalpuls : _____ Schläge /Minute (Puls)

	Puls
Nach dem Umkleiden in der Sporthalle (sitzen)	
Aufwärm lauf/Einlaufen	
Direkt nach den Liniensprints	
1- Minute nach den Liniensprints	
3- Minuten nach den Liniensprints	

Hausaufgabe:

Pulsmessung direkt nach dem Aufwachen am Morgen: _____

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Aufwärmlaufspiel: Bingo-Bingo

4-6 SuS / Team .

Bingo-Kärtchen für jedes Team in einem Kastenteil auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite mit dem Zahlenbild nach unten deponieren. Die Teams teilen sich in 2er/ 3er Gruppen auf. Das erste Team läuft eine Runde und danach zu seinem Kastenteil; nimmt 2 Karten und läuft zurück zum Startplatz. Hier legt es die Karten auf der Bingokarte ab → Abklatschen → die nächste Gruppe läuft.

Wer hat zuerst eine senkrechte und eine waagrechte Zahlenreihe (Variante: diagonal)?





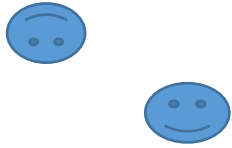

Bingo-Karte:

21	34	3	14	26	6
7	11	9	10	32	30
13	4	36	16	17	18
31	20	1	22	19	24
25	5	27	28	29	12
23	8	33	2	35	15

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Zwillingsspiel-Lauf -- Aufgabe

	Fitness	£€\$	
フィット	11-3=8		@
		% &	Pferd
Ω		Æ	7 > 5

Zwillingsspiel-Lauf -- Lösung

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Verlaufsplan des Unterrichtsvorhabens „Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“				
Stunde	Intention/Kriterium	Inhalt	Methoden/Organisation/Hinweise	Material/Medien
1./2	Grundlegendes Wissen über die Bausteine der Fitness aufbauen	Eine Collage zum Thema „Was ist Fitness“ erstellen	Gruppenarbeit	Eigene Bilder der SuS Aus einer Hausaufgabenstellung zum Thema Formulierung der HA/ Problemfrage
	Bewegungsverhalten untersuchen	„Welcher Sporttyp bin ich?“ Bewegungstagebuch führen	Gruppenarbeit/ Partnerarbeit	AB: Bewegungstagebuch (Materialien S.6) Hausaufgabe: Bewegungstagebuch führen
	Pulsmessung in verschiedenen Situationen anwenden	Pulsmessung: Linienlauf	nach dem Umkleiden auf der Bank sitzend direkt nach dem Einlaufen direkt nach den Liniensprints 3-Minuten nach den Liniensprints 1. Grundlinie zur 3m Linie u. zurück (= 12 m) 2. Grundlinie zur Mittellinie u. zurück (=18 m) 3. Grundlinie zur gegnerischen 3m Linie und wieder zurück und wieder zurück (= 24 m)	AB: Pulsmessung (Materialien S.10) AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9)

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Stunde	Intention/Kriterium	Inhalt	Methoden/Organisation/Hinweise	Material/Medien
3./4.	Aufwärmen	Aufwärm laufspiel: "Auswürfeln"	Gruppenarbeit/ Partnerarbeit "Auswürfeln" 2 SuS aus (3er/4er)Teams würfeln gegeneinander an der Mittellinie. Der Spieler mit der geringeren Augenzahl muss mit seinem Team laufen, und zwar die Differenz zwischen den beiden Würfeln (Beispiel: Spieler 1 würfelt eine sechs, Spieler 2 würfelt eine drei. Das Verliererteam muß drei Runden laufen (6-3).	AB: Pulsmessung (Materialien S.10) AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9)
	Eingangstest	6- Minuten- Lauf	Partnerarbeit Performanzsituation 1	AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9) AB: Laufstest (Materialien S.7 u. 8) -Video -6 Minuten Lauf http://www.mfkjks.nrw.de/sport/motorischer-test/video-6-minuten-lauf.html

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Stunde	Intention/Kriterium	Inhalt	Methoden/Organisation/Hinweise	Material/Medien
5./6.	Bewegungsverhalten untersuchen	Bewegungstagebuch besprechen	Gruppenarbeit Fragestellung: - „Bin ich ein Bewegungsmuffel?“ - Wird das Mindestziel 30-Minuten sportliche Bewegung /Tag erreicht?	AB: Bewegungstagebuch (Materialien S.6)
	Ausdauerschulung Tempogefühl vermitteln und gesundheitsfördernd laufen	„Lebenslauf“ Zeitschätzlauf Umkehrlauf	So viele Jahre (=Runden ums VB – Feld) laufen wie man alt ist und Pulsfenster (120-150 HF) treffen. SuS laufen (auch mit Ball) 1-2-3 Minuten auf freien Laufwegen. Wer meint, dass die vorher festgelegte Zeit um ist, bleibt stehen. Wer hat das beste Zeitgefühl? SuS laufen auf einem quadratischen Feld 2-Minuten und zählen die Anzahl der passierten Hütchen. Nach 2-Minuten, laufen alle in die andere Richtung. Ecken/ Hütchen rückwärts zählen→ wer gleichmäßig gelaufen ist, kommt nach vier Minuten bei Ecke null an.	AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9) AB: Pulsmessung (Materialien S.10)

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Stunde	Intention/Kriterium	Inhalt	Methoden/Organisation/Hinweise	Material/Medien
7./8.	Bewegungs-- verhalten untersuchen	Bewegungstagebuch besprechen	Gruppenarbeit	AB: Bewegungstagebuch (Materialien S.6)
	Ausdauerschulung			
	Entspannt und gesellig laufen	Laufen und Reden Aufwärm lauf	Jeder SuS trägt auf seiner Stirn ein Kreppband mit dem Namen einer Persönlichkeit. Die Läufer (1/3 der Gruppe) sollen sie während des Laufens erraten. Solange die Fragen von den anderen mit ja beantwortet werden, dürfen sie weiterfragen. Bei einem nein, ist der Antwortende dran.	Kreppband
	Tempogefühl vermitteln und gesundheitsfördernd laufen	Rechtecklauf	6 x 1 min. Lauf /1min Pause (Pulsmessung) HF 120-150 ? Nach jedem Lauf wählt SuS ob auf Runde A, B, oder C weitergelaufen wird.	AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9) A = 54m (Runde um VB-Feld) B = 1m nach innen versetzt = 48m C = 1m nach außen versetzt = 60m
Partner- und gruppensensibel, kooperativ laufen	Bingo-Bingo	4-6 SuS/ Team. Bingo-Kärtchen für jedes Team in einem Kastenteil auf der gegenüberliegenden Spielfeldseite mit dem Zahlenbild nach unten. Die Teams teilen sich in 2 er/ 3er Gruppen auf. Die erste Gruppe jedes Teams läuft eine Runde und danach zu ihrem Kastenteil, nimmt 2 Karten und läuft zurück zum Startplatz. Hier legt es die Karten auf der Bingokarte ab → Abklatschen → die nächste Gruppe läuft.	AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9) AB: Bingo-Bingo (Materialien S.11)	

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Stunde	Intention/Kriterium	Inhalt	Methoden/Organisation/Hinweise	Material/Medien
9./10.	Ausdauerschulung kreativ und ideenreich laufen	Zwillingsspiel-Lauf	Je 5 SuS/ Team; Spielfeld außerhalb des VB-Felds. Teams entscheiden selber welche 3 jeweils zusammen zuerst eine Runde um das VB-Feld laufen und danach beim Aufgabenblatt ein Puzzleteil umdrehen→ Lauf gemeinsam zur Basis und eintragen auf dem Lösungsblatt, die nächste Gruppe läuft nach Abschlag. Wer hat am schnellsten die möglichst richtige Lösung?	Din A3 Blätter AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9) AB.Zwillingsspiel-Lauf (Materialien S.12)
		Bildermaler	Bildermaler – Rundenlauf: - Klasse in Gruppen: 3-4 SuS/ Gruppe. - An entgegengesetzten Stellen der Halle Blätter fixiert (DIN A3). - Ganze Klasse ein Thema: Mensch, Tier, Pflanze, Haus. - Jede SuS ein Stift →malen im Vorbeilaufen an den eigenen Blättern. - Pro Runde jeder 1 Strich/ max.2 sec.	AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9)
	Ausdauerschulung Etwas wagen, Verantwortung übernehmen	Gruppenrekordlauf	Performanzsituation 2: welche Gruppe läuft in einer Zeit von 15 Min. die längste Distanz? Es müssen immer mindestens 2 SuS der Gruppe laufen.	AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9)

„Fitness entwickeln – Laufen macht schlau“

ZPG III Standardstufe 6

Stunde	Intention/Kriterium	Inhalt	Methoden/Organisation/Hinweise	Material/Medien
11./12.	Rhythmisch, gestalterisch laufen	Aufwärmlaufen mit Musik	Gruppen-/ Partnerarbeit verschiedene Laufgeschwindigkeiten, Laufarten. Nach jeder Musikunterbrechung eine andere Laufart/-richtung selber wählen/ Partner macht vor.	AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9)
	Retest der Ausdauer	6-Minuten Lauf	Performanzsituation 3	AB: Test (Materialien S.7/8) AB: Lauftagebuch – Kann ich (Materialien S.9)