

Hindernisse möglichst schnell überlaufen – Wahrnehmung von Körperreaktionen

ZPG III Standardstufe 6

Unterrichtsvorhaben

Laufen – Springen - Werfen

Vorbemerkung

Im Sinne eines mehrperspektivischen Ansatzes sollen die Schüler bei diesem Unterrichtsvorhaben über das zentrale Handlungsfeld „Bewegung“ die sportpädagogischen Perspektiven „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“, „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ und „Das Leisten erfahren und reflektieren“ entwickeln.

Standardstufe 6

Die Schülerinnen und Schüler können

Motorische Standards

- schnell und ausdauernd laufen

P	2.1	Bewegungskompetenz 1,2
P	2.2	Reflexionskompetenz 3
P	2.3	Personalkompetenz 4
P	2.4	Sozialkompetenz 4

kognitiv/reflexive Standards

- die eigene Leistungsentwicklung erkennen
- eigene Bewegungen wahrnehmen

P	2.1	Bewegungskompetenz 4
P	2.2	Reflexionskompetenz 3
P	2.3	Personalkompetenz 3, 4, 6
P	2.4	Sozialkompetenz 1, 6, 7

Konkretisierung für dieses Unterrichtsvorhaben

Das Unterrichtsvorhaben hat das Ziel, eine Hindernisbahn(en) mit geringer Höhe möglichst fließend, schnell und unter Wettkampf-/Konkurrenzbedingungen als Einzelperson und in Staffelformen zu überlaufen.

Die Schüler sollen bei diesem Vorhaben zunächst allgemeine Erfahrungen im Laufen, Überlaufen/Überspringen von Hindernissen sammeln.

Über eine Aufgabenstellung, einen entsprechenden Geräteaufbau bzw. problemorientierte Fragen wird die Wahrnehmungsfähigkeit sowie die Bewegungserfahrung und daraus folgend das gemeinsame Handeln, Wettkämpfen und sich verständigen gefordert. Da viele Aufgaben in Kleingruppen zu lösen sind, die Lösungsvorschläge dann aber wieder im Hinblick auf die Zielerreichung systematisiert werden müssen, ist ein hohes Maß an Kooperation gefordert. Durch ständige Veränderungen/Verbesserungen des *Lernarrangements* durch die Schüler erfolgt eine prozessuale Annäherung an die Zielvorstellung des schnellen Überlaufens von Hindernissen.

Hindernisse möglichst schnell überlaufen – Wahrnehmung von Körperreaktionen

ZPG III Standardstufe 6

Im zweiten Teil des Vorhabens erlangt die päd. Perspektive „Das Leisten erfahren und reflektieren“, allerdings immer auch unter kooperativen Aspekten, eine höhere Bedeutung. Parallel, auch um Erholungsphasen effektiv zu nutzen, soll die Pulsmessung, verbunden mit Körperwahrnehmungen, bei Belastung vermittelt werden. Dadurch werden Voraussetzungen für ein systematisches Üben und Trainieren in der Mittel- und Oberstufe geschaffen.

Aufgaben zum Kompetenzerwerb

- a) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“,
 - Hindernisparcours variabel aufbauen
 - Einbringen entsprechender Veränderungen
 - Teilbereiche des Parcours entwickeln und zusammensetzen
- b) „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“
 - Merkmale von schnellem Überlaufen
 - Körperreaktionen bei Belastung
 - Pulsmessung
- c) Das Leisten erfahren und reflektieren
 - „K.O.-Läufe
 - Punktesprint
 - Staffelrennen

Kompetenztestaufgaben (Performanz)

- Fließendes Überlaufen der Hindernisse in Einzel- und Staffelrennen
- Selbständiges Messen der Pulsfrequenz

Reflexionsaufgaben (Feedback)

- „Kann-ich-Karte“
- „Beobachtungskarte“

Weitere Bemerkungen

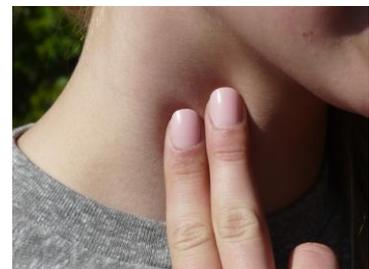
Das Unterrichtsvorhaben leistet einen Beitrag zur Umsetzung der Leitperspektive „Prävention und Gesundheit“, indem mit der Pulsmessung und dem Erkennen von körperlicher Belastung und deren Wirkung auf den Körper Grundlagen für eine Erweiterung und Vertiefung in der Mittel- und Oberstufe gelegt werden.

Pulsmessung

Die Anzahl der Herzschläge pro Minute kann durch die Pulsmessung bestimmt werden.

Wie misst man den „Puls“?

1. Geht paarweise zusammen. Ein Partner stoppt die Zeit (eine Minute), ein Partner misst den Pulsschlag. Wechselt anschließend die Aufgaben.
Lege zur Pulsmessung Deinen Zeige- und Mittelfinger **leicht** auf die im Bild dargestellte Stelle am Hals.



Fotografie: E. Vollmer

2. Zähle, wie oft Du den Pulsschlag in 1 Minute spürst und trage das Ergebnis in den unten stehenden grauen Kasten ein.

Mein Puls vor dem Sportunterricht

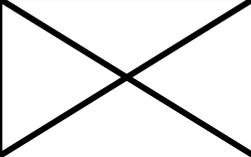
3. Vergleiche Deinen Puls mit Deinem Partner und zwei weiteren Mitschülern.
Falls die Unterschiede mehr als 20 Schläge betragen, bitte noch einmal messen (Kontrollmessung).

Partner	Mitschüler 1	Mitschüler 2

4. Miss morgen früh, **direkt nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen**, Deinen Pulsschlag.

Mein „Ruhepuls“ vor dem Aufstehen

Pulsmessung und Auswertung

	Ruhepuls	Puls nach erstem Hindernislauf	Puls nach zweitem Hindernislauf	ggf. Pulsmessung Folgestunde
Pulsschläge				
Veränderungen im Vergleich zum Ruhepuls		plus _____ Schläge	plus _____ Schläge	plus _____ Schläge

Überlege, wodurch die unterschiedlichen Pulswerte zustandekommen?

Notiere Deine Überlegungen

-
-
-

Welche weitere Veränderungen an/in Deinem Körper zeigen sich, wenn man den Hindernislauf läuft:

-
-
-
-

„Kann-ich-Karte“

Kreuze die für Dich passende Antwort an!

Ausführung	immer	meistens	seltener	nie
Hindernisse flach überlaufen				
Zwischen allen Hindernissen den Laufrhythmus (Anzahl der Schritte zw. den Hindernissen) einhalten				

„Kann-ich-Karte“

Kreuze die für Dich passende Antwort an!

Ausführung	immer	meistens	seltener	nie
Hindernisse flach überlaufen				
Zwischen allen Hindernissen den Laufrhythmus (Anzahl der Schritte zw. den Hindernissen) einhalten				

Beobachtungskarte „ Schnelles Überlaufen von Hindernissen“

von:

- Beobachte Deinen Partner bei zwei Läufen über die Hindernisse.
- Konzentriere Dich bei jedem Lauf auf ein Merkmal (siehe unten 1. Lauf, 2 Lauf). Wenn Du Dir nicht sicher bist, lass Deinen Partner noch einmal laufen.
- Kreuze beim 1.Lauf eine der drei Abbildungen und beim 2. Lauf das entsprechende „Rhythmuskästchen“ an, das am ehesten der Technik Deines Partners entspricht.
- Zähle anschließend die Punkte zusammen und trage sie in das Blatt ein.

	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt
1. <u>Lauf</u> Höhe des Fußes beim Überlaufen des Hindernisses		 Fotografie: E. Vollmer	
2. <u>Lauf</u> Rhythmus (Bodenkontakte) zwischen den Hindernissen	1 – 2 oder 1 – 2 – 3 – 4 – od. 1 – 2 – 3 – 4 – 5 - 6	1 – 2 - 3 oder 1 – 2 – 3 – 4 - 5	unregelmäßig
Punkte:			

6	Punkte	=	„Superläufer“
5	Punkte	=	guter Läufer
4 und 3	Punkte	=	muss noch üben
2 und 1	Punkt	=	muss noch kräftig üben

Arbeitskarte Hopslerlauf

Bild 1



Bild 2



Photografie: E. Vollmer

Aufgaben:

1. Lest die „**Ausführung**“ durch, betrachtet die Bilder und übt gemeinsam den Hopslerlauf (2-3 Min.).
2. Danach übt ein Partner, der andere beobachtet und korrigiert ihn. Konzentriert euch pro Übungslauf immer nur auf ein Beobachtungsmerkmal

Springe auf einer Strecke von etwa 10 m abwechselnd immer vom linken und rechten Bein ab und ziehe das gegengleiche Knie an.

Ausführung

- **kräftiger Absprung** nach oben (Bild 1)
- **Oberschenkel** des Schwungbeines bis in die **waagerechte Position** (Bild 1)
- **Landung** mit dem Absprungbein auf dem **Fußballen** (Bild 2)
- **gegengleichen Arm** nach **vorne** führen (Bild 1 u.. 2)

Arbeitskarte Hopslerlauf

A



Fotografie: E. Vollmer

Aufgaben:

1. Lest die „**Ausführung**“ durch, betrachtet die Bilder und übt gemeinsam den Hopslerlauf (2-3 Min.)
2. Danach übt ein Partner, der andere beobachtet und korrigiert ihn. Konzentriert euch pro Übungslauf immer nur auf ein Beobachtungsmerkmal 

Springe auf einer Strecke von etwa 10 m abwechselnd immer vom linken und rechten Bein ab und ziehe das gegengleiche Knie an.

Ausführung



- **kräftiger Absprung** nach oben
- **Oberschenkel** des Schwungbeines bis in die **waagerechte Position**

Arbeitskarte Kniehebelauf

Bild 1



Bild 2



Fotografie: E. Vollmer

Aufgaben:

1. Lest die „Ausführung“ durch, betrachtet die Bilder und übt gemeinsam den Kniehebelauf (2-3 Minuten)
2. Danach übt ein Partner, der andere beobachtet und korrigiert ihn. Konzentriert euch pro Übungslauf immer nur auf ein Beobachtungsmerkmal.

Laufe etwa 10 m mit kurzen Schritten und ziehe die Knie dabei abwechselnd mit hohem Tempo an.

Ausführung

- Bodenkontakt nur mit den **Fußballen** (Bild 1 u. 2)
- **Oberschenkel** bis zur **Waagerechten** (Bild 1 u. 2)
- **Körper** ist leicht nach vorne geneigt (Bild 1 u. 2)
- **gegengleichen Arm** nach vorne führen (Bild 1 u. 2)

Arbeitskarte Kniehebelauf

A



Fotografie: E. Vollmer

Aufgaben:

1. Lest die „Ausführung“ durch, betrachtet die Bilder und übt gemeinsam den Kniehebelauf (2-3 Minuten)
2. Danach übt ein Partner, der andere beobachtet und korrigiert ihn. Konzentriert euch pro Übungslauf immer nur auf ein Beobachtungsmerkmal.



Laufe etwa 10 m mit kurzen Schritten und ziehe die Knie dabei abwechselnd mit hohem Tempo an.

Ausführung:



- Oberschenkel bis zur Waagerechten
- Bodenkontakt nur mit den Fußballen

Arbeitskarte Hopslerlauf

B



Fotografie: E. Vollmer

Aufgaben:

1. Lest die „Ausführung“ durch, betrachtet die Bilder und übt gemeinsam den Hopslerlauf (2-3 Min.)
2. Danach übt ein Partner, der andere beobachtet und korrigiert ihn.
Konzentriert euch pro Übungslauf immer nur auf ein Beobachtungsmerkmal



Springe auf einer Strecke von etwa 10 m abwechselnd immer vom linken und rechten Bein ab und ziehe das gegengleiche Knie an.

Ausführung



- Landung mit dem Absprungbein auf dem Fußballen
- gegengleichen Arm nach vorne führen

Arbeitskarte Kniehebelauf

B



Fotografie: E. Vollmer

Aufgaben:

1. Lest die „Ausführung“ durch, betrachtet die Bilder und übt gemeinsam den Kniehebelauf (2-3 Minuten)
2. Danach übt ein Partner, der andere beobachtet und korrigiert ihn.
Konzentriert euch pro Übungslauf immer nur auf ein Beobachtungsmerkmal



Laufe etwa 10 m mit kurzen Schritten und ziehe die Knie dabei abwechselnd mit hohem Tempo an.

Ausführung



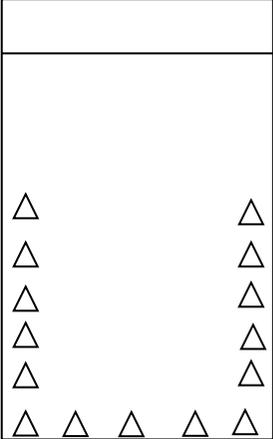
- Körper ist leicht nach vorne geneigt
- gegengleichen Arm nach vorne führen

Protokollbogen Staffelläufe

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
Bahn 1					
Bahn 2					
Bahn 3					
Bahn 4					
Bahn 5					
Gesamtzeit					

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
Bahn 1					
Bahn 2					
Bahn 3					
Bahn 4					
Bahn 5					
Gesamtzeit					

Verlaufsplan des Unterrichtsvorhabens „Hindernisse schnell überlaufen/überspringen“

Stunde	Intention	Inhalt	Methoden/Organisation/Hinweise	Material/Medien
1./2.	<p>Erlernen der Pulsmessung Erkennen von Messfehlern</p> <p>Verbesserung der Lauftechnik</p> <p>Anwendung und Umsetzung verschiedener Laufformen</p>	<p>Pulsmessung</p> <p>Schülervorschläge – verschiedenen Laufformen</p> <p>Vorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückwärtslaufen • Seitgalopp li/re • Seitüberkreuzlauf li/re • Hopslerlauf • Kniehebelauf • Anfersen • <p>„Gedächtnislauf“</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pulsmessung paarweise • Vergleich der Werte mit Partner und Mitschüler <p>Hinweise und Schulung der richtigen technischen Ausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballenlauf • Armeinsatz • Körperposition • Kniehub <p>• In einem großen Rechteck (z. B. Hallendrittel) sind auf 3 Seiten 5 Hütchen aufgestellt. Ein Partner läuft insgesamt 4 Hütchen an. Auf jeder Wegstrecke führt er eine andere Laufform durch. Nach jedem Hütchen mit normalem Laufen zum Ausgangspunkt (Linie an Hallenende – siehe Zeichnung) zurückkehren.</p> <p>Der andere Partner folgt ihm, muss sich die Laufformen merken und anschließend in derselben Reihenfolge nachlaufen. Der Partner folgt. Bei fehlerhafter Ausführung Zusatzaufgabe. Wiederholungen</p> <p>Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern</p> <p>Prozessbezogene Kompetenzen 2.1: 2</p> <p>Standard für inhaltsbezogene Kompetenzen Schnell und gewandt laufen.....</p>	<p>AB 1: „Pulsmessung“</p> 

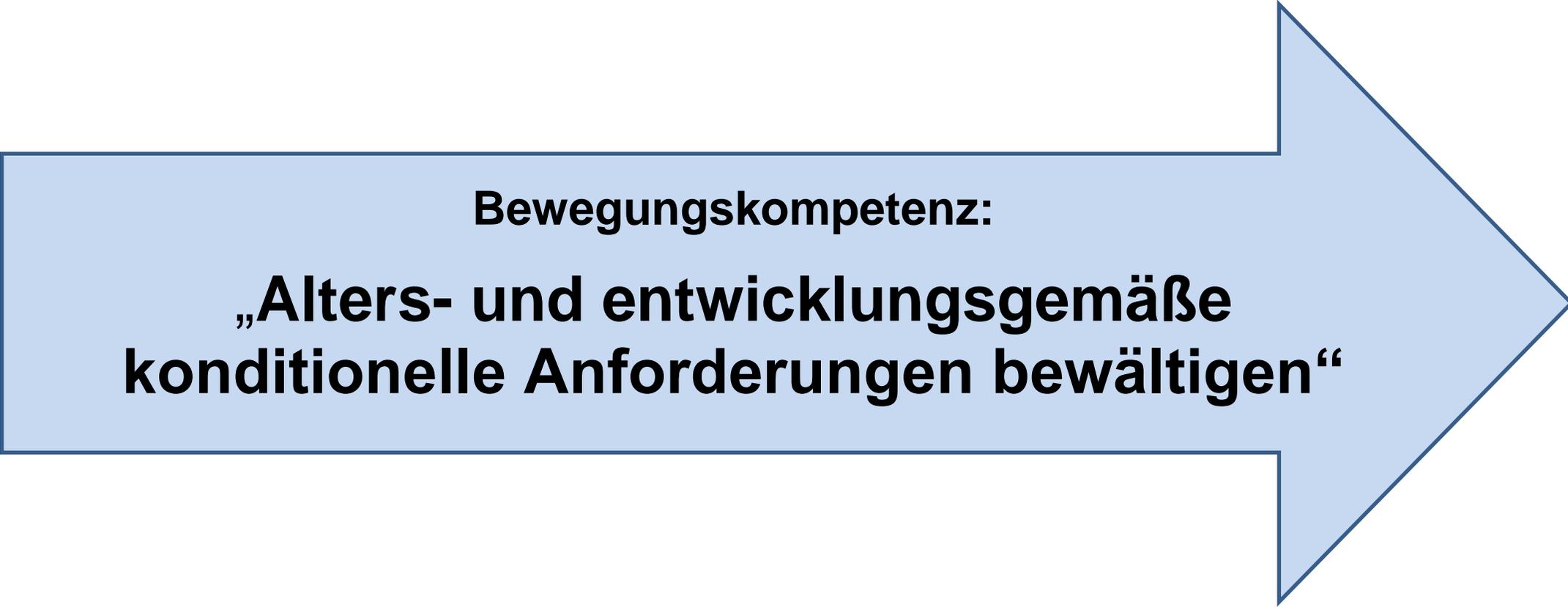
	<p>Kooperation</p>	<p>Vorschläge von Schülern -Gruppeneinteilung -Materialliste erstellen -Aufbau „Hindernisgarten“ -Übungsphasen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Baut in eurer Gruppe einen Hindernisgarten zum Überlaufen/Überspringen von Hindernissen. Verwendet dazu verschiedene Geräte, die in der Halle/im Geräteraum sind.“ • Vorschläge von Schülern und Einteilung der zufälligen Gruppen nach benötigten Materialien (Matten, Kästen/Kleinkästen, Hütchen, Bananenkartons.....) • Aufbau des „Hindernisgartens“ durch Gruppen – Einschränkung: keine Schlusssprünge und keine Stützsprünge über die Hindernisse. Ggf. Tausch der Materialien unter den Gruppen <p>Perspektive: Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen</p> <p>Prozessbezogene Kompetenzen 2.4: 6, 7</p> <p>Standard für inhaltsbezogener Kompetenzen Schnell und gewandt laufen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erste Übungsphase – freies Laufen im „Hindernisgarten • Pulsmessung und Eintragung in AB 2 Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern 	<p>alle in der Halle/im Freien verfügbaren und geeigneten Materialien</p>
	<p>Strukturierung der Hindernisse</p>	<p>Vertiefung Pulsmessung</p> <p>Laufen auf einer festgelegten Laufstrecke (Rundbahn, Schlangenlinien)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umbau des „Hindernisgartens“ so, dass eine festgelegte Laufstrecke durchlaufen werden kann. U.U. auch zwei verschiedene Laufstrecken. <p>Welche Hindernisse eignen sich nicht zum schnellen Überlaufen? – Aussortierung der Hindernisse</p>	<p>AB 2: „Auswertung Pulsmessung“</p>
	<p>Körperreaktionen bei Belastung erkennen</p>	<p>Vertiefung Pulsmessung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelles Überlaufen/Durchlaufen der Hindernisbahn (3- 4 x nach jedem Durchlaufen kurze Ruhephase bzw. Pulsmessung nach letztem Durchlauf) • Körperliche Auswirkungen nach den Durchläufen erkennen und schriftlich fixieren. 	<p>AB 2: „Auswertung Pulsmessung“</p> <p>AB 1: „Pulsmessung“</p>

	Hausaufgabe	Ermittlung Ruhepuls	<p>Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern</p> <p>Prozessbezogene Kompetenzen 2.1: 1 2.3: 6</p> <p>Standard für inhaltsbezogene Kompetenzen Eigene Bewegungen wahrnehmen</p> <p>Ermittlung des Ruhepulses als Hausaufgabe und Eintragung in AB</p>	AB 1: „Pulsmessung“
--	-------------	---------------------	---	---------------------

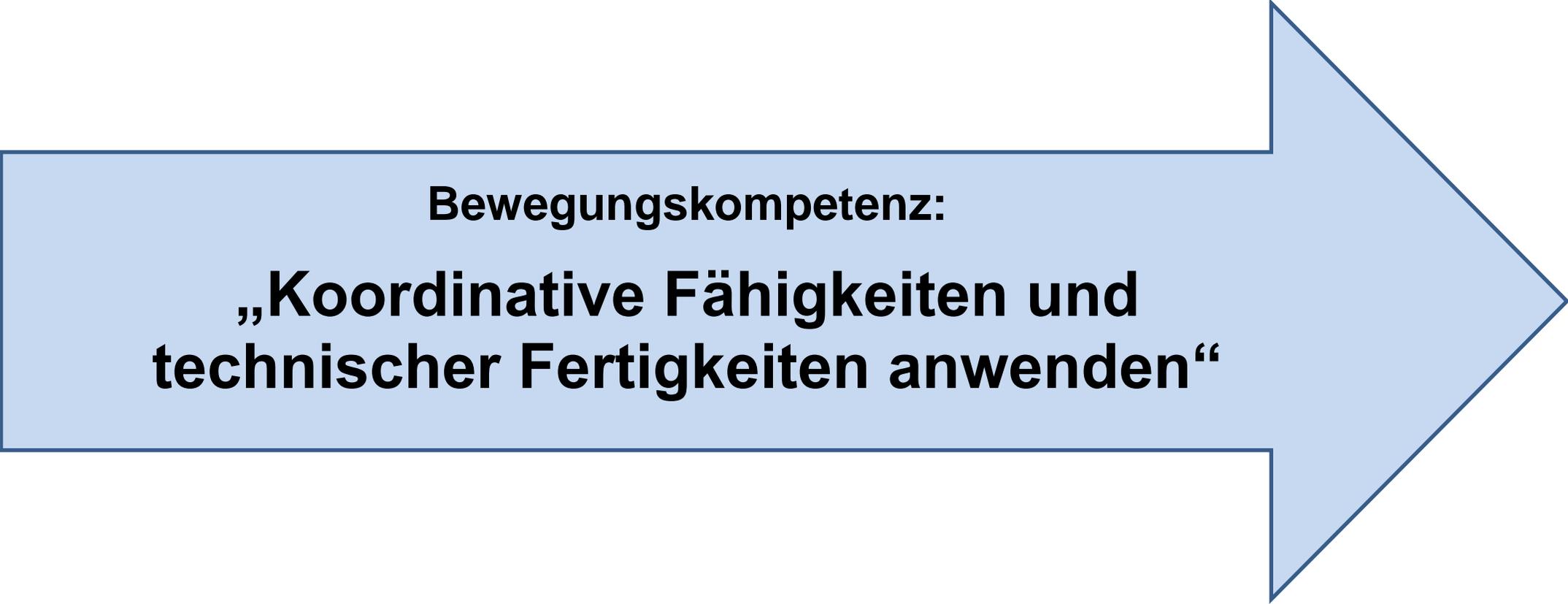
	Intention	Inhalt	Methode/Organisation/Hinweise	Material/Medien
3./4	Übung und Verbesserung der Lauftechnik	Lauf/Sprung-ABC: „Kniehebelauf“ „Hopserlauf“	<ul style="list-style-type: none"> • Schüler verbessern ihre Lauftechnik mit Hilfe von Arbeitskarten in Partnerarbeit. Lehrer demonstriert die Übungen. Zunächst üben beide, dann gegenseitige Korrektur mit Beobachtungsaufgaben. <p>Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern.</p> <p>Prozessbezogene Kompetenzen 2.1: 2; 2.2: 1; 2.3: 6; 2.4: 1, 6;</p> <p>Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen Schnell und gewandt laufen..... Eigene Bewegungen wahrnehmen</p>	Arbeitskarten <i>(je 1 Arbeitskarten mit 4 Merkmalen – alternativ je 2 Arbeitskarten mit je 2 Merkmalen Arbeitskarte A und B nacheinander bearbeiten)</i>
	Strukturierung Hindernisse	„Rhythmisches Laufen über Hindernisse“	<ul style="list-style-type: none"> • 4er/5er-Gruppen erstellen je einen kleinen Parcours, bei dem entweder nur mit dem linken oder nur mit dem rechten Bein abgesprungen werden darf. Rhythmus zwischen den Hindernissen; • Welches Bein ist das „Schokoladenabsprungbein“? • jede Gruppe testet ihren Parcours – ggf. Verfeinerung bzw. Abstimmung der Entfernungen <p>Perspektive: Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen</p> <p>Prozessbezogene Kompetenzen 2.1: 1, 2 2.4: 2, 3, 6</p> <p>Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen Schnell und gewandt laufen.... Eigene Bewegungen wahrnehmen</p>	verschiedene Gruppen verwenden unterschiedliche Materialien
	Reflexion		<ul style="list-style-type: none"> • Wie muss eine Station/ein Hindernis aufgebaut sein, damit ein schnelles rhythmisches Überlaufen möglich ist? 	

	Rhythmisierung	„Rhythmisches Laufen über Hindernisse“	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gleiche Höhe (möglichst nicht zu hoch) ➤ gleicher Abstand ➤ Abstand zw. den Hindernissen so groß, dass beschleunigt werden kann ➤ ungerade Schrittzahl zwischen den Hindernissen (Stichwort: „Schokoladenabsprungbein“) <ul style="list-style-type: none"> • Hindernisse aller Gruppen werden so aufgebaut, dass sie schnell/ rhythmisch überlaufen werden können, z. B. gerade Bahn nebeneinander/Abstände (keine Abstandsmessung, Abstand nur über Erfahrung). 	
		Vertiefung Pulsmessung	<ul style="list-style-type: none"> • Pulsmessung mit Belastung • Vgl. mit Ruhepuls (Hausaufgabe) • Ausprobieren verschiedener Bahnen durch die Gruppen (jede Station hat auf Grund der Konstruktion andere Abstände). 	AB 2: „Auswertung Pulsmessung, Stoppuhr
	Wettkampf	Staffellauf	<ul style="list-style-type: none"> • Staffelwettkampf – jede Gruppe läuft jede Station im Staffelwettkampf durch. Ermittlung der „Gesamtzeit“ Perspektive: Das Leisten erfahren und reflektieren s. o. • Abstände sind nicht für alle Schüler so geeignet, dass ein schnelles/ rhythmisches Überlaufen möglich ist. 	Protokollbogen

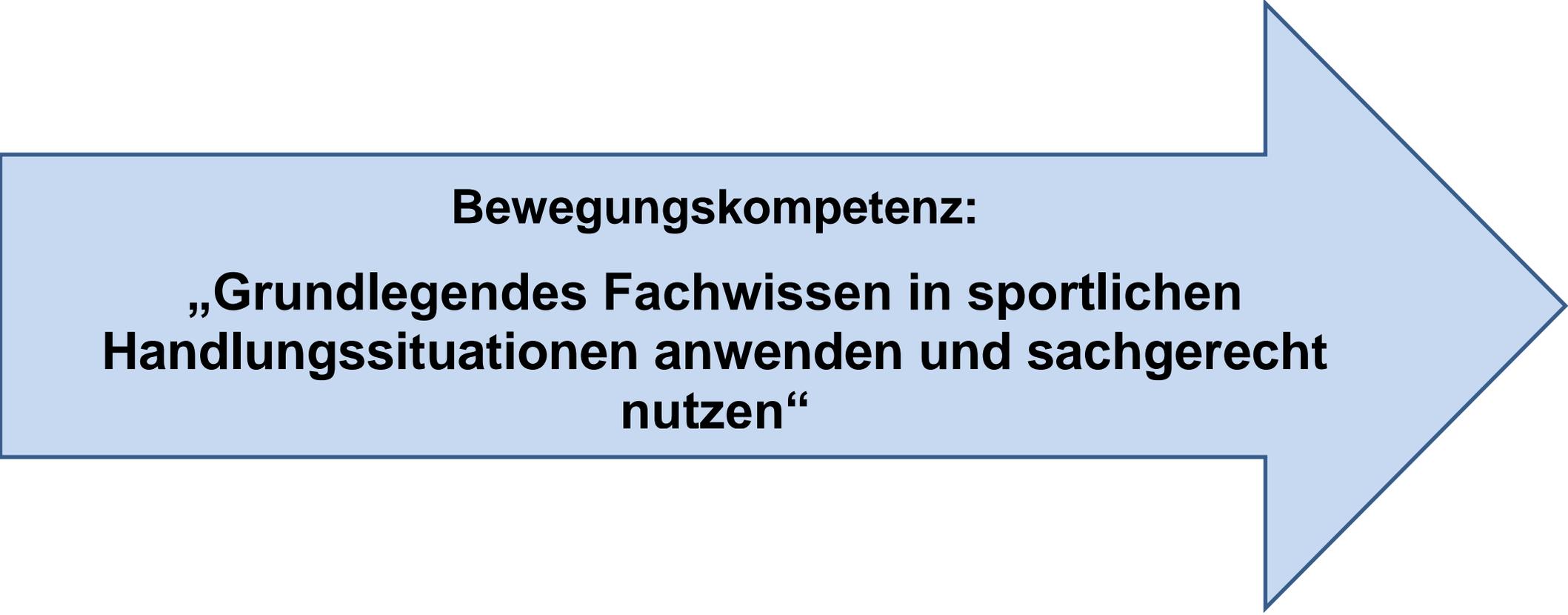
Stunde	Intention	Inhalt	Methoden/Organisation/Hinweise	Material/Medien
7./8.	Wettkämpfe Kooperation	Schnelles Laufen/Überlaufen mit unterschiedlichen Wettkampf- bzw. Organisationsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkämpfe mit Bananenkartons (oder geeignete, vorhandene Materialien 2-3 Bahnen (u. U. auch mit unterschiedlicher Länge) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Einzelrennen und Ranglistenerstellung ➤ K.O.-Duelle ➤ Gruppenstaffeln <p>Aufgabe: „wir wollen ein möglichst knappes und spannendes Rennen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schüler stellen Wettkampfteams auf Grund obiger Erfahrungen und Ergebnissen nach eigenen Regeln auf ➤ ggf. mehrmalige Veränderungen <p>Perspektive: Das Leisten erfahren und reflektieren Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen</p> <p>Prozessbezogene Kompetenzen: 2.2: 3 2.3: 5 2.4: 2, 3, 4, 6</p> <p>Standards für inhaltsbezogener Kompetenzen: Inhalte und Regeln eines Wettbewerbs entwickeln (zum Beispiel auch um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen)</p>	



Bewegungskompetenz:
**„Alters- und entwicklungsgemäße
konditionelle Anforderungen bewältigen“**



Bewegungskompetenz:
**„Koordinative Fähigkeiten und
technischer Fertigkeiten anwenden“**



Bewegungskompetenz:
**„Grundlegendes Fachwissen in sportlichen
Handlungssituationen anwenden und sachgerecht
nutzen“**

Reflexionskompetenz:
**„Sportliche Handlungssituationen analysieren
und verschiedene Sinnrichtungen des Sports
erkennen“**

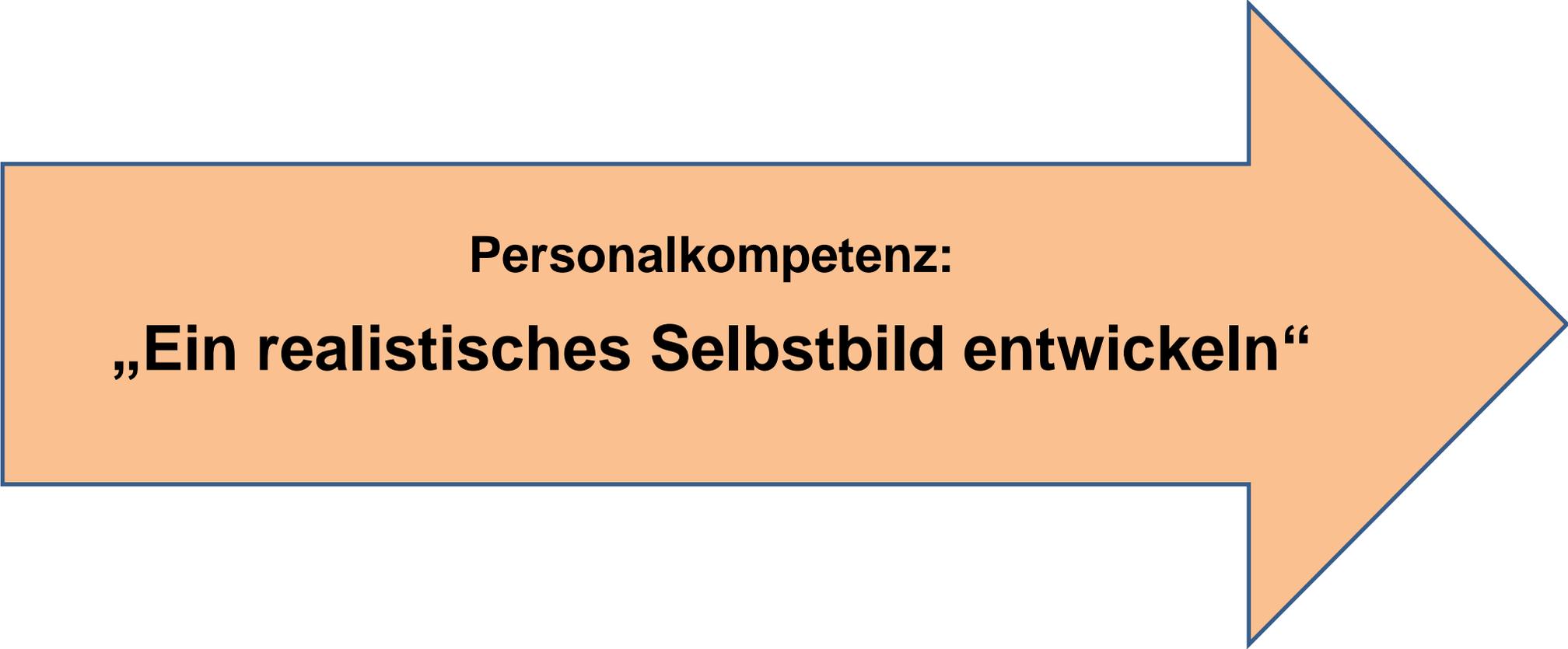
Reflexionskompetenz:
**„Das eigene sportliche Handeln
selbstbestimmt steuern“**

Personalkompetenz:

**„Physische und psychische Auswirkungen
ihres Bewegungshandelns, zum Beispiel
Entspannung oder Fitness, wahrnehmen
und verstehen“**

Personalkompetenz:

**„In sportlichen Handlungssituationen ihre
Aufmerksamkeit steuern und
Anstrengungsbereitschaft entwickeln“**



**Personalkompetenz:
„Ein realistisches Selbstbild entwickeln“**

Personalkompetenz:

„Aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben“

Sozialkompetenz:

„Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen“

Sozialkompetenz:

**„Bei sportlichen Aktivitäten
kommunizieren, kooperieren und
konkurrieren“**

Sozialkompetenz:
„In sportlichen Handlungssituationen unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren“

Sozialkompetenz:

**„Wertschätzend miteinander umgehen und
andere integrieren“**



**Sportpädagogische Perspektiven:
„Gemeinsam handeln, wettkämpfen und
sich verständigen“**



**Sportpädagogische Perspektive:
„Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und
Bewegungserfahrungen erweitern“**



**Sportpädagogische Perspektive:
„Leisten erfahren und reflektieren“**



**Leitperspektive:
„Prävention und Gesundheit“**

Leitperspektive:

**„Toleranz und Akzeptanz von
Vielfalt“**

Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen:

**„Schnell und gewandt
laufen,.....“**

**Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen:
„Die eigene Leistungsentwicklung
erkennen und benennen“**

**Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen:
„Eigene Bewegungen wahrnehmen“**