|  |
| --- |
| **Pflichtbereich 3.2.1.2: Laufen, Springen, Werfen – Möglichkeiten der Verknüpfung von Theorie und Praxis** |
| ***Unterrichtsvorhaben: Wir sammeln und reflektieren vielfältige Bewegungserfahrungen beim Laufen***Das Unterrichtsvorhaben kann als Einheit unterrichtet werden (ca. 4 Stunden) oder in Verbindung mit anderen Inhaltsbereichen (z. B. Fitness entwickeln, Bewegen an Geräten). Die Förderung und Entwicklung der Bewegungskompetenz und Reflexions- und Urteilskompetenz stehen im Mittelpunkt. Besonderer Fokus liegt auf den unterschiedlichen methodischen Zugängen zur Praxis-Theorie-Verknüpfung. |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| 2.1 **Bewegungskompetenz**Die Schülerinnen und Schüler können1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen;2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden;4. grundlegendes Fachwissen in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen 2.2 **Reflexions- und Urteilskompetenz**Die Schülerinnen und Schüler können1. durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen

3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern2.3 **Personalkompetenz**Die Schülerinnen und Schüler können3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden […] einschätzen […]4.physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und reflektieren5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrneh- men und regulieren6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern.2.4 Sozialkompetenz Die Schülerinnen und Schüler können4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln […]6. bei sportlichen Aktivitä-ten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren  | (1) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale– schnell laufen (zum Beispiel Ballenlauf) ….– über Hindernisse laufen (zum Beispiel rhythmisch laufen)(4) 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln(8) die eigene Leistung realistisch einschätzen(10) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren (zum Beispiel durch ein Sportportfolio) | **„Längere Zeit und längere Strecken laufen“****Zeitschätzläufe*** Alleine laufen und versuchen eine vorgegebene Zeit genau einzuhalten
* zu mehreren laufen und die gleiche Zeit genau einzuhalten
* die gleiche Zeit vorwärts und rückwärts laufen

🡪 die Praxis verdeutlicht die Theorie (illustrative Theorievermittlung)**Formationsläufe** Paarweise die Formationsläufe in der angegeben Reihenfolge durchführen**Talk about**Begriffe zum Thema Laufen (z.B. Atmung, Puls, Belastung, Sprint, Dauerlauf, Ballenlauf, Staffellauf ….) werden auf Kärtchen geschrieben und von den SuS gezogen. Paarweise laufen und den Begriff des Partners durch Ja/Nein-Fragen erraten. 🡪Additive Verbindung von Praxis und Theorie**„Schnell laufen und um die Wette laufen“:****Puzzle-Lauf** Puzzleteile gestalten mit Bewegungsabläufen zum Sprinten und Dauerlaufen, zu verschiedenen StartmöglichkeitenPuzzleteile werden sichtbar auf dem Boden oder auf kleinen Kästen ausgelegt. Ein Laufviereck ist mit Pylonen markiert oder durch vorhandene Hallenlinien bestimmt. **Trennen und Treffen in verschärfter Form (im Freien)**Rundbahn, in Paaren: A und B starten gemeinsam auf der geraden Strecke. Beginnt die Kurve, läuft A die Kurve auf der Bahn weiter, während B abkürzt und im 90 Grad Winkel zum Ende der Kurve läuft. Dort sollen sich beide wieder treffen. Auf der gegenüberliegenden Seite geht es wieder von vorn los. Wechsel entweder nach jeder Runde oder nach jeder Kurve oder von den SuS selbst festzulegen.***„Über Hindernisse laufen“*****Bänke-Parcours in vorgegebenen Formationen (Laufkarten) in Kleingruppen überwinden** | **Mögliche Reflexionsfragen:** Welche Erfahrungen macht ihr bei den verschiedenen Aufgaben?Wodurch wird die Wahrnehmung der Zeit beeinflusst?Was bedeutet „Zeitgefühl“ zu entwickeln?Die Antworten werden auf **Plakaten** festgehaltenWissenserwerb: Symbole und Laufwege, Illustrationen verstehen und umsetzenVgl. Vorlage „Laufparcours“als Einführung oder Festigung von Fachbegriffen Begriffskärtchen themenspezifisch selbst gestalten Erholungspause nutzen für Unterrichtsgespräch zu den unterschiedlichen Techniken Die Vorlage der Puzzleteile an die SuS zum Einkleben in das Lauftagebuch ausgeben. (als Hausaufgabe) Vorlagen z.B. auf [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)Selbsteinschätzung der Belastung (z.B. Borgskala) nach jedem Lauftraining eintragen lassenUG zur Abgrenzung der Begriffe Anstrengung, Erschöpfung, objektive (Pulsmessung) und subjektive Parameter (Einschätzung Borgkala) vergleichen **Mögliche Reflexionsfragen:** Was ist macht mehr Spaß – voraus laufen oder nachfolgen? Warum ist das so?Welche Kriterien können für die Kleingruppenbildung herangezogen werden?Was wäre für die Festlegung der Reihenfolge der Läuferinnen und Läufer wichtig?Vgl. Vorlage „Bänke-Parcours-Lauf“(mit freundlicher Genehmigung von Jens Haaf) |