

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
<b>BF 4</b>	<b>A / F</b>	<b>6.1</b>	<b>10</b>	<b>6.1.1 (Nr. 1)</b>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Bewegen im Wasser - Schwimmen
Thema des UV:	<b>Durch ausdauerndes Schwimmen, Tauchen und Springen im Wasser Sicherheit gewinnen</b>

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	d 2	d 3
--	-----	-----

Kompetenzerwartungen	6 BWK 4.3; BWK 4.4; 6 BWK 1.4	6 SK d 2; 6 SK d 3	6 MK d 1	6 UK a 1; 6 UK f 1
----------------------	----------------------------------	--------------------	----------	--------------------

<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK 4.3	Eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik und einen Start auf technisch koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen
	6 BWK 4.4	In unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen
	6 BWK 1.4	Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen ( 15 Min, beliebige Schwimmart, mind. 200 m ) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum ( z.B. Laufen 15 Min, Aerobic 15 Min, Radfahren 30 Min) erbringen

<b>Sachkompetenz</b>	6 SK d 2	Psycho – physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen
	6 SK d 3	Psycho – physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben
<b>Methodenkompetenz</b>	6 MK d 1	Einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden
<b>Urteilskompetenz</b>	6 UK a 1	Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen
	6 UK f 1	Körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen

<b>Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz</b>	<b>Thema des Unterrichtsvorhabens:</b> Durch ausdauerndes Schwimmen, Tauchen und Springen im Wasser Sicherheit gewinnen
--	--

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Eine Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können (MZA; LZA)</li> <li>* Sicher tief- bzw. weit tauchen können</li> <li>* Aus unterschiedlichen Höhen ohne Angst in unterschiedlicher Technik in das Wasser springen können</li> <li>* Stresssituationen bewältigen und sich mit anderen messen können</li> <li>* Kenntnis von Baderegeln / Selbstrettung zur Unfall- und Verletzungsprophylaxe</li> <li>* Leistungsmessungen und Normtabellen kennenlernen, die eigene und die Leistung anderer Mitschüler beurteilen und respektieren können</li> </ul>
<b>Methodische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Konkurrierende Situationen zum Ausdauerschwimmen bzw. Schwimmen auf Kurzstrecke herstellen</li> <li>* Schaffung möglichst angstfreier Tauch- und Sprungsituationen durch Berücksichtigung spielerischer Elemente (z.B. durch Reifen tauchen, „Figuren“ springen, usw.)</li> <li>* Organisationen von Wettkampf- und Leistungsüberprüfungssituationen</li> </ul>
<b>Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis</b>	Tauchzug, Druckausgleich, Startsprung, Wasserlage, Atemtechnik, Kondition, Orientierung unter Wasser
<b>Leistungsbewertung</b>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Übungsbereitschaft und Übungsintensität.</li> <li>* Verbesserung der individuellen Leistung</li> </ul> <p><b>Punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 15 Min ausdauernd ohne Unterbrechung in einer beliebigen Lage mindestens 200m schwimmen</li> <li>* Heraufholen eines Tauchringes aus mind. 3 m Tiefe</li> <li>* Mit nur drei Tauchzügen eine möglichst weite Strecke zurücklegen</li> <li>* Einen technisch weitestgehend korrekt ausgeführten Startsprung ausführen (Schrittstellung, Körperverlagerung, Absprung, Körperstreckung, weites Eintauchen)</li> </ul>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
<b>BF 1</b>	<b>F / A</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6.1.2 (Nr. 2)</b>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Thema des UV:	<b>Das Aufwärmen unter besonderer Berücksichtigung von kognitiven Spielen erfahren</b>

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	f1	
Kompetenzerwartungen	10 Mk f2	10 Sk f1

<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK 1.3	Ein gesund-funktionales Muskeltraining unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung durchführen.
---	-----------------	--

<b>Sachkompetenz</b>	6 SK f1	Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben.
----------------------	------------	--

<b>Methodenkompetenz</b>	6 Mk f2	Muster des eigenen Bewegungsverhaltens auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren.
--------------------------	------------	---

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	<b>Thema des Unterrichtsvorhabens:</b> „Das Aufwärmen unter besonderer Berücksichtigung von kognitiven Spielen erfahren“
---	---

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Kennenlernen von Braingames als abwechslungsreiche Möglichkeit sich adäquat aufzuwärmen.</li> <li>* Motivierende Form des Aufwärmens, welche die Aufmerksamkeit von der Belastung ablenkt und kognitive Prozesse in den Vordergrund rückt.</li> <li>* Sinnvolle Verknüpfung von körperlicher Belastung und kognitiven Prozessen.</li> </ul>
<b>Methodische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Klärung der Begrifflichkeit „Kognitive Prozesse“</li> <li>* Darstellung des Zusammenhangs zwischen kognitiven Prozessen und sportlicher Bewegung.</li> <li>* Anbieten verschiedener Braingames (Rechenspiele/Loci-Methode/Läufe mit Partner – Unterhaltung in einer Fremdsprache/...).</li> <li>* Schüler gestalten und beschreiben eigene Braingames und führen diese mit der Lerngruppe durch.</li> <li>* Die Schüler lernen grundlegende Dehnübungen kennen.</li> </ul>
<b>Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Kognitive Prozesse</li> <li>* Braingames</li> <li>* Sport als Grundlage für effektives Lernen</li> </ul>
<b>Leistungsbewertung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gestaltung eines Braingames in Theorie und Praxis</li> <li>* Grundlegende Dehnübungen präsentieren können</li> </ul>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
<b>BF 5</b>	<b>A / C</b>	<b>6.1</b>	<b>8</b>	<b>6.1.3 (Nr. 3)</b>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Bewegen an Geräten - Turnen
Thema des UV:	<b>Turngeräte kennenlernen und aus verschiedenen turnerischen Grundelementen eine Bewegungsverbinding erarbeiten</b>

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	a1, a2	c1
--	--------	----

Kompetenzerwartungen	6 BWK 5.2	6 BWK 5.3	6 SK a2	6 SK c1	6 UK a1
----------------------	-----------	-----------	---------	---------	---------

<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK 5.2	Eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren.
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK 5.3	Grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.

<b>Sachkompetenz</b>	6 SK a2	Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen.
<b>Sachkompetenz</b>	6 SK c1	Die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben.
<b>Urteilskompetenz</b>	6 UK a1	Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	<b>Thema des Unterrichtsvorhabens:</b> „Turngeräte kennenlernen und aus verschiedenen turnerischen Grundelementen eine Bewegungsverbinding erarbeiten“
---	---

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Das Erlernen von grundlegenden bodenturnerischen Elementen als Basis für Bewegungsverbindungen an ausgewählten Geräten</li> <li>* Abbau von vorhandenen Ängsten</li> <li>* Geräte sicher auf-/abbauen</li> <li>* Sicherheitsvorkehrungen (Mattensicherung)</li> <li>* Nutzung des alterstypischen Bewegungsdrangs zur Verbesserung des individuellen Leistungsniveaus (Motivation)</li> </ul>
<b>Methodische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gefühl von Sicherheit durch Hilfestellung</li> <li>* Reflektion der Bewegungen/Hilfestellung hinsichtlich „Wagnis und Verantwortung“</li> <li>* Übungsangebote für alle Leistungsniveaus finden (individuelle Differenzierung)</li> <li>* Schüler wählen Schwierigkeitsgrad selbst aus</li> <li>* Selbstständige Gestaltung bestimmter Phasen des Aufwärmtrainings durch die Schülerinnen und Schüler anregen und ermöglichen</li> </ul>
<b>Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Auf-, Um-, Unterschwung, Hilfestellung, Rolle (vorwärts/rückwärts/in den Handstand), Rad, Handstand, Handstand abrollen, Kopfstand, Standwaage...</li> </ul>
<b>Leistungsbewertung</b>	<p><b>Unterrichtsbegleitend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Qualität und Bereitschaft bezüglich der Hilfestellung</li> <li>* Körperspannung während der turnerischen</li> <li>* Verbesserung des individuellen Bewegungsrepertoires</li> <li>* Übungsbereitschaft und -intensität</li> </ul> <p><b>punktuell</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Kür an ausgewähltem Gerät</li> <li>* Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen</li> </ul>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
<b>BF 6</b>	<b>B</b>	<b>6.2</b>	<b>12</b>	<b>6.2.1 (Nr.4)</b>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
Thema des UV:	<b>Move It! – Entwicklung einer eigenen Tanzchoreographie innerhalb von Kleingruppen zur Präsentation tänzerischer Kompositionen</b>

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	b1, b2
--	--------

Kompetenzerwartungen	6 BWK 6.1	6 BWK 6.2	6 SK b1	6 SK b2	6 MK b1	6 UK b1
----------------------	-----------	-----------	---------	---------	---------	---------

<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK 6.1	Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen.
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK 6.2	Eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren

<b>Sachkompetenz</b>	6 SK b1	Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen.
<b>Sachkompetenz</b>	6 SK b2	Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen.
<b>Methodenkompetenz</b>	6 MK b1	Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten.
<b>Urteilskompetenz</b>	6 UK b1	Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	<b>Thema des Unterrichtsvorhabens:</b> <b>„Move It! – Entwicklung einer eigenen Tanzchoreographie innerhalb von Kleingruppen zur Präsentation tänzerischer Kompositionen“</b>
---	--

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	Im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens sollen die Schüler/innen erste Erfahrungen mit normierten tänzerischen Bewegungen in der Gruppe machen. Das Unterrichtsvorhaben greift somit den für diese Altersgruppe typischen Bewegungsdrang auch im Sinne der Bewältigung von technisch anspruchsvolleren Aufgabenstellungen auf und hält die Schüler/innen an, vergleichbare normierte Bewegungen zu erarbeiten und zu präsentieren. Dabei wird großen Wert auf die Kooperation innerhalb der Kleingruppe geachtet.
<b>Methodische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Kleingruppen bilden</li> <li>* Aufbau einer kleinen Präsentation (Gestaltung des Plakats, Auswahl des Referenten, Demonstration)</li> <li>* Schüler wählen Schwierigkeitsgrad selbst aus (weitere Differenzierungsmöglichkeiten: Hinzunahme von Objekten)</li> <li>* Selbstständige Entwicklung einer Gruppenchoreographie</li> <li>* Selbstständige Gestaltung bestimmter Phasen des Aufwärmtrainings durch die Schüler anregen und ermöglichen</li> </ul>
<b>Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufstellung, Takt, Rhythmus, Raumwege, -ebenen, Timing, Kommunikation, tänzerische Grundelemente, Synchronität, Körperspannung, Ausstrahlung, (Bewegungs-)Gestaltung</li> </ul>
<b>Leistungsbewertung</b>	<p><b>Unterrichtsbegleitend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Präsentation und Überprüfung von erarbeiteten Elementen. Verbalisieren und Verschriftlichung der Einzel- und Gruppenergebnisse. Grad des Einbringens in Gruppenprozesse bzgl. der Aspekte Kooperation, Kommunikation und Organisation</li> <li>* gestalterische Leistung beurteilen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Darstellung einer Gruppenchoreografie anhand der erarbeiteten Kriterien</li> </ul>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
<b>BF 7</b>	<b>D/ E / F</b>	<b>6.2</b>	<b>10</b>	<b>6.2.2 (Nr.2)</b>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Spiele in oder mit Regelstrukturen - Sportspiele
Thema des UV:	<b>Von „Ball über die Schnur“ zum elementaren Volleyballspiel</b>

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	e 1	d 1	f 1
--	-----	-----	-----

Kompetenzerwartungen	6 BWK 7.3	6 SK d 1; 6 SK e 1	6 MK e 1; MK f 1
----------------------	-----------	--------------------	------------------

<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK 7.3	In dem ausgewählten Mannschaft- oder Partnerspiel grundlegende taktisch – kognitive Fähigkeiten und technisch – koordinative Fertigkeiten in spielerisch – situationsorientierten Handlungen anwenden.
---	--------------	--

<b>Sachkompetenz</b>	6 SK d 1	Die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen.
<b>Sachkompetenz</b>	6 SK e 1	Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen.
<b>Methodenkompetenz</b>	6 MK e 1	Selbständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen.
<b>Methodenkompetenz</b>	6 MK f 1	Spiel-, Übung- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen.

<b>Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz</b>	<b>Thema des Unterrichtsvorhabens: Von „Ball über die Schnur“ zum elementaren Volleyballspiel</b>
--	---

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Erlernen der grundlegenden technischen Voraussetzungen (oberes und unteres Zuspiel)</li> <li>* Entwicklung eines grundlegenden Spielverständnisses im vereinfachten Spiel 2 gegen 2 („Ball über die Schnur“, Fangen/Werfen mit Fokus auf drei Ballkontakten)</li> <li>* erste taktische Maßnahmen für ein Spiel im Miteinander und Gegeneinander (Laufwege, Aufschlag über das Obere Zuspiel, Spiel mit drei Kontakten, genaues hohes Zuspiel auf Mitspieler, gegenseitige Kommunikation und Hilfe)</li> </ul>
<b>Methodische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Stationenbetrieb zum Erlernen der technischen Grundlagen</li> <li>* Übungs- und Spielformen (Ballkoordination, Nachlaufübungen, Reaktionsübungen, „Ball über die Schnur“, Kaiserfeld – Spiel)</li> <li>* Vom vereinfachten Spiel zum Zielspiel (zunehmendes Ersetzen des Fangens und Werfens durch volleyballspezifische Techniken des Pritschens und Baggerns)</li> </ul>
<b>Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Technik (unteres / oberes Zuspiel)</li> <li>* Kooperation und Kommunikation</li> <li>* Taktik (Zuspieler, Laufweg, Ballweg, Spiel auf Lücken, Antizipation, peripheres Sehen...)</li> </ul>
<b>Leistungsbewertung</b>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Beobachtung der individuellen Technikverbesserung</li> <li>* Beobachtung des Spielgeschehens</li> <li>* mannschaftsdienliches Verhalten</li> <li>* Entwicklung individueller und Mannschaftstaktik</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 mit 1 (Technik. oberes / unteres Zuspiel)</li> <li>* 2 mit 2 (Umsetzung der Spielidee / Taktik)</li> <li>* 2 gegen 2 (Umsetzung der Spielidee / Taktik)</li> </ul>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Päd. Perspektive leitend/ ergänzend	Jahrgangstufe.	Dauer des UV in Std.	Laufende Nr. der UV
<b>BF 3</b>	<b>A / C</b>	<b>6.2</b>	<b>12</b>	<b>6.2.3 (Nr.6)</b>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
Thema des UV:	<b>Mit großen Schritten zur Mini-Olympiade – Leichtathletische Grundlagen in kooperativen und konkurrierenden Situationen erproben</b>

Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	d1	e2	f1
--	----	----	----

Kompetenzerwartungen	6 BWK 3.1	6. BWK 3.2	6 BWK 3.3	6 SK d1	6 SK e2	6 UK d1	6 UK f1
----------------------	-----------	------------	-----------	---------	---------	---------	---------

<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK 3.1	Grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen.
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK 3.2	Leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau ausführen.
<b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b>	6 BWK3.3	Einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampferhaltens durchführen.

<b>Sachkompetenz</b>	6 SK d1	Die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen.
<b>Sachkompetenz</b>	6 SK e2	Sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben.
<b>Urteilskompetenz</b>	6 UK d1	Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen.
<b>Urteilskompetenz</b>	6 UK f1	Körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen.

Didaktisch-methodische Entscheidungen der Fachkonferenz	<b>Thema des Unterrichtsvorhabens: „Mit großen Schritten zur Mini-Olympiade – Leichtathletische Grundlagen in kooperativen und konkurrierenden Situationen erproben“</b>
---	--

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufwärmen durch das Lauf-ABC</li> <li>* Abwärmöglichkeiten kennenlernen, durchführen und beurteilen</li> <li>* einfache technische Grundlagen des Springens und Werfens erproben (z.B. Schrittsprung und Schersprung)</li> <li>* Rhythmisierung des Anlaufs bei Sprung und Wurf</li> <li>* Kennenlernen möglicher Atemtechniken während des Laufens</li> <li>* Rhythmisierung der Lauftechnik</li> <li>* Erste Erfahrungen mit Pulsmessung</li> </ul>
<b>Methodische Entscheidungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Kennenlernen der Weitsprunganlagen</li> <li>* Schülerbeobachtung und -demonstration (Feedback)</li> <li>* Eigenen Leistungszuwachs beurteilen (Aspekt Technikriterien)</li> <li>* Einsatz von Beobachtungsbögen</li> <li>* Wahl eines festen Trainingspartners</li> <li>* Eigenen Leistungszuwachs beurteilen (Technikoptimierung und Weite)</li> <li>* Ggf. Gestaltung eines Trainingstagebuches (für Langzeitverletzte, freiwillige Zusatzleistung)</li> </ul>
<b>Gegenstände / Fachbegriffe / reflektierte Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Puls, Herzfrequenz, Schersprung, Schrittsprung, Stemmschritt, Flugkurve, Abwurfwinkel, Beschleunigung, Steigerungslauf, Absprungbein, Schwungbein, Phasierung des Sprungs/Wurfs</li> </ul>
<b>Leistungsbewertung</b>	<p><b>Unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Trainingsprozess mit dem Partner (Einsatz von Beobachtungsbögen) erfahren und ggfs. dokumentieren</li> <li>* selbstständige und verantwortungsvolle Nutzung der o.g. Sprunganlagen</li> <li>* Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit innerhalb unterschiedlicher Anforderungssituationen demonstrieren</li> </ul> <p><b>Punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Cooper-Test</li> <li>* Leistungsüberprüfung (Bundesjugendspiele, Deutsches Sportabzeichen)</li> </ul>