| **Lern- und Erfahrungsfeld Laufen, Werfen, Springen Klasse 5/6** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Prozessbezogene Kompetenzen** |
|---|---|---|
| | laufen mindestens 25 Minuten ohne Pause ausdauernd.<br>Laufen über 50 Meter.<br>kennen unterschiedliche Starttechniken.<br>überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen.<br>werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit.<br>springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit. | beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt.<br>erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen.<br>erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten<br>erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen.<br>kennen ihr Sprungbein.<br>beschreiben Bewegungsprobleme |
| **Lern- und Erfahrungsfeld Laufen, Werfen, Springen Spielen 7/8** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Prozessbezogene Kompetenzen** |
| | laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd.<br>laufen in Sprinttechnik über 75 Meter.<br>wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an.<br>beherrschen die Stabübergabe von hinten.<br>überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus.<br>werfen einen Wurfball mit effektivem Anlauf möglichst weit.<br>schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgeräte möglichst weit.<br>legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung fest.<br>wenden die individuell adäquate Hochsprungtechnik an. | erläutern die Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie an.<br>setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm.<br>gestalten einen Trainingsprozess<br>kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgabe.<br>erfüllen konditionelle und koordinative Anforderungen.<br>reflektieren die Funktionalität Leichtathletik spezifischer Wurftechniken.<br>kennen unterschiedliche Hochsprungtechniken. |
| **Lern- und Erfahrungsfeld Laufen, Werfen, Springen Spielen 9/10** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Prozessbezogene Kompetenzen** |
| | ***laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein.***<br>laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart über 100 Meter.<br>***beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum.***<br>führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch.<br>***führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) aus.***<br>***beherrschen eine Hochsprungtechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen***<br>führen Leistungswürfe bzw. Leistungsstöße in mindestens einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin durch. | ***erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und der anaeroben Ausdauer und wenden sie an.***<br>***verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbständiges Üben.***<br>***schätzen das eigene Können und das Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein und reagieren entsprechend***<br>schätzen Abstände und Höhen selbst ein.<br>schätzen ihre Leistungsfähigkeit beim Werfen bzw. Stoßen ein.<br>***bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen.*** |