**Fach: \_\_\_\_Sport\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Jahrgang: \_\_9./10.\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Thema der Unterrichtsreihe: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen** | **Zeitraum (U-Std.): ca. 16**  |
| **Schwerpunktkompetenz:** Bewegen und Handeln - Laufen, Springen, Werfen, Stoßen**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzbereiche:** Interagieren und Methoden anwenden |
| **Ggf. Bezüge zu einem fachübergreifenden Thema:** Gesundheitsförderung, Gender Mainstreaming |
| **Konkretisierung**: Die SuS können aus verschiedenen Positionen starten und sprinten, durchgehend eine gewisse Zeit oder vorgegebene Strecke laufen (Ausdauer), mit Anlauf in die Weite und Höhe springen und verschiedene Gegenstände weit werfen. Die SuS können Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen und Informationen in Bewegungshandlungen umsetzen. |
| **optional:**  |
| **Leistungsbewertung:** s. Leistungstabellen |
| **Förderschwerpkt. Lernen- Niveaustufe D/E** | **Niveaustufe F** | **Niveaustufe G/H** |
|  **Laufen:** -kurze Strecken individuell im höchsten Tempo unter wettkampfnahen Bedingungen zurücklegen;- durchgehend ihr Alter erhöht um 5 Minuten laufen;- 30 Minuten durchgehend laufen/ Coopertest**Springen:** **Weitsprung:** 9 -11 Anlaufschritte, Absprung aus der Zone**Hochsprung:** bogenförmige Anlaufgestaltung, 3,5,7 Anlaufschritte, Scherensprung, Flop**Werfen:** Ballwurf: 3 – 5 Anlaufschritte**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzbereiche:**- unter Anleitung partiell Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen (Starter, Zeitnehmer, Messen …)- Auswirkungen sportlicher Belastung und Erholung beschreiben |  **Laufen: Tiefstart;** kurze Strecken individuell im höchsten Tempo zurücklegen; durchgehend 30/45 Minuten laufen/ Coopertest**Springen: Weitsprung:** Schrittweitsprung, Absprung vom Brett, 11- 15 Anlaufschritte**Hochsprung:** Flop aus 7-9 Anlaufschritten(Zacchariasband)**Werfen: Ball:** Schlagwurf aus Stemmschritt, 5-7 Anlaufschritten; verschiedenartiger Geräteeinsatz **Stoßen: Kugelstoßen:** Stoß aus dem Stand**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzbereiche:**- unter Anleitung partiell Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen (Starter, Zeitnehmer, Messen …)- Auswirkungen sportlicher Belastung und Erholung beschreiben- Informationen aus Medien in Bewegungshandlungen umsetzen | **Lauf: Tiefstart;** kurze Strecken individuell im höchsten Tempo unter wettkampfnahen Bedingungen zurücklegen; durchgehend 30/45 Minuten laufen/ Coopertest**Springen: Weitsprung:** Schrittweitsprung, Absprung vom Brett, 13- 17 Anlaufschritte**Hochsprung:** Flop aus 7-9 Anlaufschritten, Lattenüberquerung(Hochsprung-Latte)**Werfen: Speerwurf:** aus 3/5/7 Anlaufschritten unter wettkampfnahen Bedingungen werfen können**Stoßen: Kugelstoßen:** Stoß aus der Bewegung (Angehen, Angleiten, Drehung)**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzbereiche:**- eigeninitiativ Verantwortung in unterschiedlichen Funktionen übernehmen (Starter, Zeitnehmer, Messen, Übungsleiter …)- Wirkungszusammenhänge (z.B. sportlicher Belastung und Erholung auf den Körper) nennen |
| **Sprachbildung:** Sprachbewusstheit: Fachbegriffe nutzen; *Rezeption/Leseverständnis:* Informationen aus Texten verstehen und zweckgerichtet nutzen |
| **Medienbildung :** *Informieren:* anhand von Abb./Skizzen/Bildreihen informieren, Videoeinsatz/-analyse |