

**Bewegungsfeld 1**

**Laufen, Springen, Werfen**

**Reflektierte Sinnperspektive 1      Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Informieren	Planen	Entscheiden	Durchführen	Kontrollieren	Bewerten
Ich kann die Zusammenhänge physischer und psychischer Belastungen erkennen und beschreiben.	Ich kann ein individuelles gesundheitsförderndes Fitnessprogramm entwickeln.	Ich kann zyklische Bewegungsabläufe (Laufen, Joggen, Walken, Gehen) als individuelle Ausgleichsmöglichkeit auswählen.	Ich kann die Bewegungstechniken des Laufens, Joggens, Walkens und Gehens individuell erproben und variieren.	Ich kann meine individuelle Ausdauerleistung durch Tests überprüfen.	Ich kann ein individuelles Fitnessprogramm als Möglichkeit der Stressreduktion auswerten und reflektieren.

**Reflektierte Sinnperspektive 3      Leistung erleben und entwickeln**

Informieren	Planen	Entscheiden	Durchführen	Kontrollieren	Bewerten
Ich kann Grundkenntnisse der Trainingslehre erwerben.	Ich kann auf der Grundlage der Trainingslehre ein individuelles Trainingsprogramm entwickeln.	Ich kann das Trainieren der Ausdauer als planvollen Prozess zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit gestalten.	Ich kann einen Fitness-Parcours aufstellen, Stationen erläutern, Bewegungen demonstrieren und die Umsetzung betreuen.	Ich kann meine Ausdauer trainieren, dabei die Veränderungen beobachten und protokollieren.	Ich kann regelmäßiges Ausdauertraining als individuelle Ausgleichsmöglichkeit erkennen und für mich weiterentwickeln.

**Reflektierte Sinnperspektive 8      Freizeit bewegungsorientiert gestalten**

Informieren	Planen	Entscheiden	Durchführen	Kontrollieren	Bewerten
Ich kann die gesundheitsfördernden Aspekte des Laufens als Freizeitaktivität beschreiben.	Ich kann die materialen und sozialen Bedingungen des Laufens als Freizeitsportart untersuchen.	Ich kann die spannende Wirkung des Laufens als Freizeitaktivität erkennen und nutzen.	Ich kann an Laufaktivitäten teilnehmen und einen Lauftreff durchführen.	Ich kann die Auswirkung des Laufens auf die Belastung und Erholung des Körpers untersuchen.	Ich kann das Laufen als Möglichkeit zur gesundheitsfördernden Freizeitgestaltung in den Alltag integrieren.

**Reflektierte Sinnperspektive 9****In naturräumlichen Strukturen bewegen**

Informieren	Planen	Entscheiden	Durchführen	Kontrollieren	Bewerten
Ich kann Ausdauer-Training im natürlichen und künstlichen Umfeld wahrnehmen und miteinander vergleichen.	Ich kann die Umweltwirkung des Laufens untersuchen.	Ich kann mich für das Laufen als umweltverträgliche Art der Bewegungsaktivität im Alltag entscheiden.	Ich kann einen Orientierungslauf durchführen.	Ich kann die Erlebnisse beim Laufen unter Umweltpunkten reflektieren und an Kriterien überprüfen.	Ich kann meine Laufaktivitäten im Hinblick auf das Naturerlebnis optimieren.

**Mögliche didaktisch-methodische Gestaltung**

- Anfertigung eines Lauftagebuchs
- Formen des Lauftrainings z.B. Lauf-ABC
- Laufstilanalyse
- Alternativtraining z.B. Nordic-Walking, Laufband, Skilanglauf, Aquajogging, Aerobic
- Angebote des außerunterrichtlichen Schulsports gemeinsam planen und durchführen, z. B. Verabredung zu Lauftreffs, Besuch eines Fitnesscenters
- Laufen auf unterschiedlichen Untergründen, in unterschiedlicher Umgebung, mit und ohne Schuhe
- Durchführung von Orientierungsläufen
- Freiwillige Teilnahme an Lauftreffs oder Volksläufen