

Bewegungsfeld 7:

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Reflektierte Sinnperspektive 1: Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

| Informieren | Planen | Entscheiden | Durchführen | Kontrollieren | Bewerten |
|--|---|---|--|---|--|
| Ich kann den Zusammenhang zwischen Inlineskating und ausgewählten Aspekten meiner Gesundheit erkennen und beschreiben. | Ich kann Geschwindigkeit und Strecke auf meine konditionelle Situation abstimmen. | Ich kann mich für eine angepasste Strecke und ein angemessenes Tempo entscheiden. | Ich kann die gewählte Strecke in dem gewählten Tempo absolvieren | Ich kann die Auswirkungen des Inlineskatens auf mein Herz-Kreislauf-System und meine Muskulatur wahrnehmen und beschreiben. | Ich kann die Eignung des Inlineskatens für meine Gesundheit beurteilen und das Bewegungsprogramm ggf. abwandeln. |

Reflektierte Sinnperspektive 4: Emotionen wahrnehmen und bewältigen

| Informieren | Planen | Entscheiden | Durchführen | Kontrollieren | Bewerten |
|--|--|--|---|---|--|
| Ich kann die emotionalen Auswirkungen unterschiedlicher Aktivitäten beim Inlineskaten beschreiben. | Ich kann gezielt aufregende und entspannende Aufgabenstellungen auf Inlineskates planen. | Ich kann mich für einen erlebnisorientierten Parcours entscheiden. | Ich kann den Parcours nutzen, um unterschiedliche emotionale Erfahrungen zu machen. | Ich kann die gemachten Erfahrungen benennen und reflektieren. | Ich kann für mich positive und negative Erfahrungen unterscheiden und über eine Anpassung der Aufgaben die Emotionen dosieren. |

Reflektierte Sinnperspektive 8: Freizeit bewegungsorientiert gestalten

| Informieren | Planen | Entscheiden | Durchführen | Kontrollieren | Bewerten |
|--|---|--|--|---|--|
| Ich kann die Techniken des Bremsens, Lenkens und Fahrens beim Inlineskaten als Freizeitsportart beschreiben. | Ich kann die Anforderungen an eine sichere Ausrüstung und ein geeignetes Gelände untersuchen. | Ich kann mich für eine angemessene Ausrüstung, Strecke und Technik entscheiden | Ich kann sicher und mit ausreichender Ausdauer eine freizeitrelevante Strecke auf Inlineskates bewältigen. | Ich kann untersuchen, wie sich das Inlineskaten auf mein Wohlbefinden auswirkt. | Ich kann das Inlineskaten mit anderen Freizeitaktivitäten vergleichen und die Passung zu meiner Person bewerten. |

Reflektierte Sinnperspektive 9**In naturräumlichen Strukturen bewegen**

| Informieren | Planen | Entscheiden | Durchführen | Kontrollieren | Bewerten |
|--|--|---|---|---|---|
| Ich kann Wechselwirkungen zwischen Inlineskaten und natürlicher Umwelt wahrnehmen. | Ich kann die Umweltwirkungen von Inlineskaten untersuchen. | Ich kann mich für Inlineskaten als umweltverträgliche Art der Alltagsmobilität entscheiden. | Ich kann Inlineskaten in naturräumlicher Umgebung verantwortungsvoll gestalten und durchführen. | Ich kann Naturerfahrungen beim Inlineskaten reflektieren und an Kriterien überprüfen. | Ich kann Inlineskaten auf seine Umweltverträglichkeit hin beurteilen. |

Mögliche didaktisch-methodische Gestaltung

- Körper- und Materialerfahrungen mit rollenden Gegenständen sammeln (Rollbretter, Waveboards, Pedalos...)
- technische Grundlagen legen und Sicherheitsaspekte beachten (fallen, bremsen, beschleunigen, lenken)
- Inlineskating als Ausdauerbelastung erfahren
- Koordinationsaufgaben auf Inlineskates erfinden und erproben (Parcours und Spiele)
- eigenes Fahrverhalten und Auswirkungen auf die Gesundheit auswerten