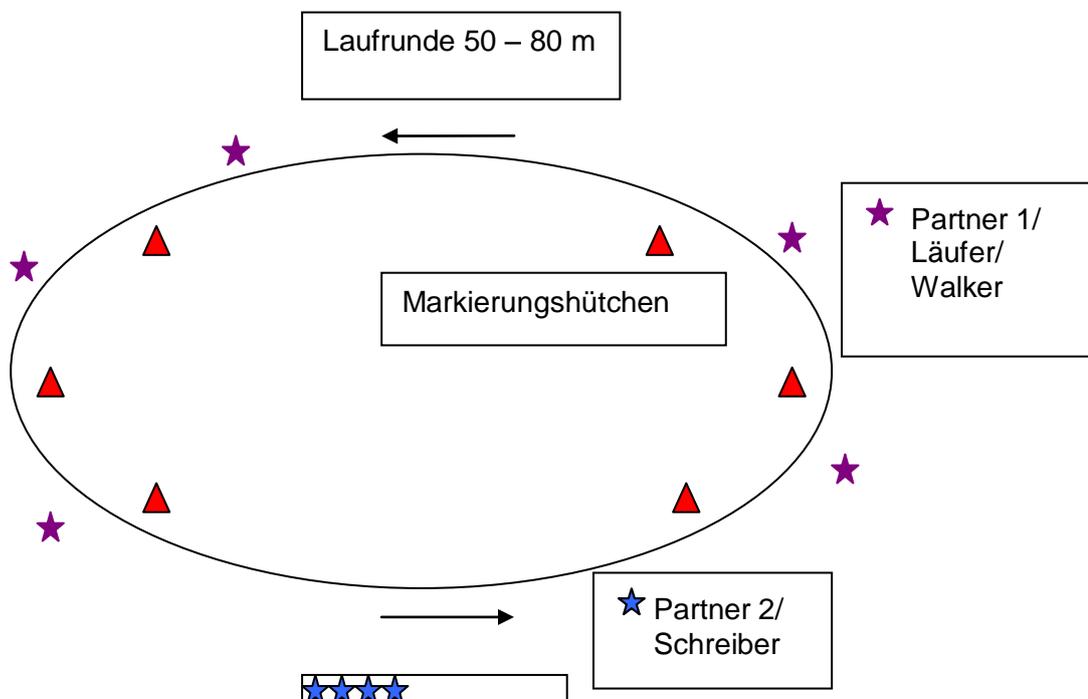


Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen und Fitness fördern

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
OA ¹	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	über lange Zeiträume ausdauernd in gleichmäßigem Tempo laufen	X		
		eine Dauerbelastung kräftemäßig einteilen und durchhalten	X		
OA, 1-3	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	individuelles Lauftempo entsprechend Streckenbeschaffenheit, -länge und Körpersignalen variieren		X	
2		Auswirkungen sportlicher Belastungen auf das Herz-Kreislauf-System begründet einschätzen		X	
1-3		Potenzen verschiedener Bewegungsaktivitäten für den eigenen Fitnesserhalt nutzen			X
1-3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	im Übungsprozess mit einem Mitschüler/einer Mitschülerin partnerschaftlich agieren		X	
4	Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	den Wert einer gesunden Umwelt für das ausdauernde Laufen in der Natur einschätzen		X	



¹ OA = Oberaufgabe

- Der Umfang einer Runde sollte 50 – 80 m betragen und in der Regel im Freien abgesteckt werden.
- Die Durchführung erfolgt in Partnerarbeit, der Partner zählt und notiert die Anzahl der (vollen) Runden nach jeweils 5 Minuten.
- Die Anzahl der gelaufenen Runden pro 5-Minuten-Abschnitt sollte annähernd gleich sein.
- Durch die Auswertung der 5-Minuten-Abschnitte können Aussagen zum Tempogefühl getroffen werden.
- Der Endpuls muss unmittelbar nach der Belastung ermittelt werden.
- Als Schlechtwettervariante bietet sich die 54 m-Runde um das Volleyballfeld entsprechend des Deutschen Motoriktests (DMT 6-18) an.
- Bei der Beantwortung der Teilaufgaben 2, 3 und 4 sollen die Schüler ihre Sprachkompetenz nachweisen.