Zielsetzung dieses Materials: Das folgende Material ist eine UV-Karte zum Unterrichtsvorhaben „Ausdauer trainieren“. In diesem beispielhaften Unterrichtsvorhaben, das aus dem beispielhaften SILP entstammt, soll aufgezeigt werden, wie man über die Anknüpfung an die verbindlichen Kompetenzerwartungen der Einführungsphase zu einer Progression kommt. Die genaueren Erläuterungen und Erklärungen zum Ablauf und zur Durchführung des UVs finden sich in einer weiteren Datei (Beispielhaftes UV zum Schwerpunkt Ausdauer, s. Lehrplannavigator SII Sport)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Jahrgangsstufe Q1.1 | Dauer des UV: 10 UE, (Doppelstunden 90‘)  | Vernetzung mit UV | Laufende Nummer des UV  |
| Bewegungsfeld/Sportbereich:Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik | Inhaltliche KerneFormen ausdauernden Laufens(z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) |
| InhaltsfelderLeistung (d)Gesundheit (f)  | Inhaltliche SchwerpunkteTrainingsplanung und -organisationEntwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/AnpassungserscheinungenFitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit |

# Thema des UVs

# Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK:

Die Schülerinnen und Schüler können

* Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK 3.3).

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK, MK, UK:

Die Schülerinnen und Schüler können

* zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. SK d1
* physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. SK d2
* die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). MK d1
* Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. MK d2
* Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. MK f1

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

# Thema des UV: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Didaktische Entscheidungen | MethodischeEntscheidungen | Praxis-Theorieverknüpfung / Fachbegriffe | Leistungsbewertung |
| **Gegenstände - Theorie** | **Gegenstände - Praxis** |
| * Gesundheitsorientiert und/oder leistungsorientiert
* altersangemessene, progressive Belastungssteigerung
* Individualisierung des Lauftempos über unterschiedliche Trainingsmethoden
* …
 | * Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Ausdauertrainings
* Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schülerinnen
* Demonstration auch durch die Lehrkraft
* …
 | Anknüpfung an* aus der Sek I: Anpassung
* aus der Sek I: Training
* aus der EF: Belastungsnormativa
* aus der EF: Gesetzmäßigkeiten bei der Planung von Ausdauertraining
* …

Neu: **Bezüge zur Sportbiologie und zur Trainingslehre, u.a.*** Energiebereitstellung (aerob, anaerob-alaktazid, anaerob-laktazid, anaerobe Schwelle,
* Trainingsprinzipien (u.a. Superkompensation und Homöostase, Trainingswirksamer Reiz, progressive Belastungssteigerung
* Ausdauertrainingsmethoden (u.a. Dauer-, Intervall- und Wettkampfmethode)
 | * Ausdauertest (2x)
* Trainingseinheiten zu Hause
* Zeitschätzläufe
* Orientierungslauf
* Temposchätzläufe
* …
 |  **unterrichtsbegleitend:*** sonstige Mitarbeit z.B. insbesondere aktive Beteiligung in Gesprächsphasen, Erarbeitung der Theorieinhalte, Trainingstagebuch mit selbstständig entwickeltem Trainingsplan

  **punktuell:*** Ausdauertest am Ende des UVs unter besonderer Berücksichtigung eines gleichmäßigen Lauftempos (Zeit-/Distanzschätzlauf) oder wettkampforientiert
* Ggf. Klausur oder Fachpraktische Prüfung
* …
 |