Bezug zum Beispielprofil 1, UV 5:

Die Ausdauer ausdauernd trainieren, der Erfolg zeigt sich langfristig! – Erstellung eines individuellen Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen zur langfristigen Leistungssteigerung

Themen der Unterrichtseinheiten:

Unterrichtseinheiten (90 Minuten)	Thema
1	Ist die Belastung immer gleich? - Erprobung unterschiedlicher Sportarten (Inliner, Walking, Jogging, Tempolauf, Ballsport) und parallele Erhebung von Pulswerten (Ruhe-, Vorbelastungs-, Belastungs- und Nachbelastungspuls) mit dem Ziel, den Zusammenhang zwischen Belastungsintensität und Reaktion des HKS zu verstehen
2	Kann ich lang und gleichmäßig? – Durchführung eines Ausdauerlaufs mit Pulskontrolle mit der Zielsetzung, ein möglichst gleichmäßiges und gesundheitsorientiertes Tempo zu halten
3 und 4	Nicht immer nur lang und langsam – Erprobung verschiedener Ausdauertrainingsmethoden mit den entsprechenden Belastungsparametern (u.a. Dauermethode, extensives/intensives Intervalltraining) unter Berücksichtigung des subjektiven Belastungsempfindens mit dem Ziel, vielfältige Möglichkeiten zur Gestaltung eines Ausdauertrainingsprogramms kennen zu lernen
5	Was kann ich? – Erprobung von unterschiedlichen Lauftempi mit der Zielsetzung, ein bestimmtes Tempo über einen längeren Zeitraum einzuhalten, um ein individuelles Laufgefühl zu entwickeln
6	Leistungs- oder gesundheitsorientiert? – Laufen unter unterschiedlichen Zielsetzungen im Gelände mit dem Ziel, ein Verständnis für die vielfältig-positiven Auswirkungen eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings zu entwickeln
7	Ausdauertraining macht Spaß! – Durchführung und Reflexion alternativer und spielerischer Trainingsformen mit dem Ziel, Möglichkeiten für ein motivierendes Ausdauertraining in der Schule aufzuzeigen
8	Wo muss ich denn jetzt hin? – Durchführung von Orientierungsläufen im Gelände und auf dem Schulhof mit dem Ziel, eine weitere Möglichkeit zur alternativen Gestaltung von Ausdauertraining kennen zu lernen
9	Möglichst gleichmäßig! – Durchführung eines 5000m-Laufs mit dem Ziel, die individuelle Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit von der selbst gewählten Zielsetzung zu überprüfen