Zielsetzung dieses Materials: Das folgende Material ist eine UV-Karte zum Unterrichtsvorhaben „Ausdauer trainieren“. In diesem beispielhaften Unterrichtsvorhaben, das aus dem SILP entstammt (Kursprofil 1), soll aufgezeigt werden, wie man über die Anknüpfung an die verbindlichen Kompetenzerwartungen der Einführungsphase zu einer Progression kommt. Dabei werden bekannte Inhalte aufgegriffen und vertieft. Auch eine Wiederholung bzw. Anknüpfung von Aspekten aus dem Inhaltsfeld f (Gesundheit) ist möglich und sinnvoll.

Außerdem soll aufgezeigt werden, wie aus einem UV heraus eine punktuelle Leistungsüberprüfung erfolgen kann. Sowohl anhand der verlinkten Klausur als auch der Fachpraktischen Prüfung wird beispielhaft erläutert, wie diese Überprüfungsformen aussehen können.

Weiterhin soll veranschaulicht werden, wie sich die inhaltlichen Aspekte dieses Unterrichtsvorhabens ggf. auch in einer mündlichen Abiturprüfung widerspiegeln können.

Dieses UV bereitet die SuS ebenfalls auf die praktische Abiturprüfung vor, da sie im Bewegungsfeld/Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wahlweise auch die Möglichkeit haben eine Ausdauerleistung zu erbringen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Jahrgangsstufe Q1.1 | Dauer des UV: 10 UE, ca. 16 Stunden | Vernetzung mit UV | Laufende Nummer des UV |
| Bewegungsfeld/Sportbereich:  Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik | | Inhaltliche Kerne  Formen ausdauernden Laufens(z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) | |
| Inhaltsfelder  Leistung (d) | | Inhaltliche Schwerpunkte  Trainingsplanung und -organisation  Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen | |

# 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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Didaktisch-methodische Entscheidungen | Theorie-Praxisverknüpfung / Fachbegriffe | | Leistungsbewertung |
| **Gegenstände - Theorie** | **Gegenstände - Praxis** |
| * Gruppenarbeitsphasen zu Trainingsmethoden und spielerischen Formen des Ausdauertrainings * Demonstration auch durch die Lehrkraft * Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schülerinnen * Individualisierung des Lauftempos über unterschiedliche Trainingsmethoden * Gesundheitsorientiert vor leistungsorientiert * altersangemessene, progressive Belastungssteigerung * … | 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, z.B.**   * 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 * … | **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) * Ggf. Klausur oder * Fachpraktische Prüfung * … |