|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jahrgangsstufe: 5** | **Dauer des UVs: 6** | **Nummer des UVs im BF/SB: 1.1** |
| **Thema des UV: *„Ausdauer macht Spaß!“*** – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben |
| **BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen** | **Inhaltsfelder:** **d – Leistung****f – Gesundheit**  |
| **Inhaltliche Kerne:*** Aerobe Ausdauerfähigkeit
 | **Inhaltliche Schwerpunkte:*** Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
* Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]
 |
| **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen****BWK*** eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. **Laufen 15 min**, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]
 | **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen****SK*** psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2]
* psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]

**MK****UK*** körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methodische Entscheidungen** | **Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe** | **Leistungsbewertung** |
| Hier geht es um die didaktische Grundidee Ihres UVs! | Hier geht es um die Aufgabentypen, Methoden selbstständigen Arbeitens etc.! | Hier geht es um die wichtigsten Reflexionsanlässe und zu vermittelnde Fachbegriffe!**Reflektierte Praxis:****Fachbegriffe:** | Hier geht es um die vereinbarten Überprüfungsformen sowie Kriterien und Beobachtungsschwerpunkte zur Leistungsbewertung:**unterrichtsbegleitend:**Beobachtungsschwerpunkte:**punktuell:**Beobachtungsschwerpunkte |