|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |