BF 3	Laufen, Springen, Werfen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV/∑BF	Laufende Nr. des UV
3.1	grundlegendes leichtathletisches Bewegen	а	a1;a3; a4	5	6	1/7	

Laufen über Stock und Stein Laufen in seiner Vielfalt anwenden

Angeb	Angebahnte Kompetenzerwartungen							
вwк		SK		MK		UK		
Die Schülerinnen und Schüler können		Die Schülerinnen und Schüler können		Die Schülerinnen und Schüler können		Die Schülerinnen und Schüler können		
•	grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen	•	unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahr- nehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen be- schreiben,	•	mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteri- engeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen	•	einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewe- gungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengelei- tet beurteilen	
•	leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausfüh- ren	•	wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen	•	einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visuali- sierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden			
•	einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichti- gung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen							

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: Tempo-, Zeit- und Rhythmusgefühl Phasierung des Laufschritts Bewegungsmerkmale bei schnellem/ ausdauerndem Laufen Körperreaktionen bei schnellem/ ausdauerndem Laufen unterschiedliche Formen des Laufens: ausdauerndes Laufen - Sprinten Laufen auf unterschiedlichen Boden- und Geländebeschaffenheiten Laufen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen Laufen über Hindernisse (normiert und nicht normiert)	 Lernaufgabe: Erproben verschiedener Laufformen und Entwickeln von Laufübungen im Hinblick auf allgemeines und funktionales Aufwärmen Erstellen einer Mind Map zur Systematisierung unterschied- licher Laufformen 	 unterrichtsbegleitend Übungsformen zum Lauf-ABC beschreiben und systematisieren selbstständige Nutzung des Lauf ABC zum Aufwärmen Beobachtungskriterien Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen zum Lauf-ABC
Fachbegriffe	Bezug: Bildung in der digitalen Welt	ausreichende Leistung
Bewegungsphasen, Bewegungsmerkmale Körperreaktionen beim schnellen/ausdauernden Laufen: Herzfrequenz, Gesichtsrötung, Schwitzen Entwickeln und Erproben	Die Schülerinnen und Schüler können • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)	Die SuS präsentieren Übungen des Lauf-ABCs und nutzen sie selbst- ständig zum Aufwärmen
Mind Map	Bezug: Verbraucherbildung	Die SuS können die Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen zum
Startkommando beim Laufen Lauf-ABC	Die Schülerinnen und Schüler können • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (VB B, Z1, Z3)	Lauf-ABC bei guter Bewegungsqualität anwenden

BF 3	Laufen, Springen, Werfen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV/∑BF	Laufende Nr. des UV
3.1	grundlegendes leichtathletisches Bewegen	a,b	a1;a3	5	6	2/7	

Große Sprünge machen Springen in seiner Vielfalt anwenden

Angebahnte Kompetenzerwartungen							
вwк	SK	MK	UK				
grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen	Die Schülerinnen und Schüler können • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen	Die Schülerinnen und Schüler können mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlemen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden	Die Schülerinnen und Schüler können einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegen-dem Niveau kriteriengeleitet beurteilen				

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
 Inhalte unterschiedliche Formen des Springens unterschiedliche Anforderungen beim Springen: weit springen, hoch springen, hoch und weit springen Phasierung von Sprungbewegungen Bewegungsmerkmale bei weitem und hohem Springen Unterschiedliche Formen des Springens: weit springen, hoch springen, hoch-weit springen, vorwärts-/rückwärts-/ seitwärtsspringen, dreispringen Springen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen 	Erproben und Experimentieren: Erproben verschiedener Sprungformen und Entwickeln von Sprungübungen und –variationen – auch in Verbindung mit dem Laufen - im Hinblick auf allgemeines und funktionales Aufwärmen Erstellen einer Übersicht zur Systematisierung des Springens	unterrichtsbegleitend Ubungsformen zum Sprung-ABC demonstrieren und beschreiben selbstständige Nutzung des Lauf und Sprung - ABC zum Aufwärmen Beobachtungskriterien Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen zum Lauf- und Sprung -ABC
Fachbegriffe	Bezug: Bildung in der digitalen Welt	ausreichende Leistung
 Erproben und Experimentieren Sprung-ABC Bewegungsphasen: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung 	Die Schülerinnen und Schüler können mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)	Die SuS präsentieren Übungen des Lauf-ABCs und Sprung-ABCs und nutzen sie selbstständig zum Aufwärmen
Bewegungsmerkmale	Bezug: Verbraucherbildung	Die SuS können die gefundenen Bewegungsformen zum Lauf- und
	Die Schülerinnen und Schüler können • Muster des eigenen Bewegungsverhaltens im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (VB B, Z1, Z3)	Sprung-ABC bei guter Bewegungsqualität variieren und kombinieren

BF 3	Laufen, Springen, Werfen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV/∑BF	Laufende Nr. des UV
3.1	grundlegendes leichtathletisches Bewegen	а	a1;a3; a4	5	6	3/7	

Weitwerfen ... gar nicht so schwer Wie weites Werfen gelingen kann

Angebahnte Kompetenzerwartungen							
BWK	SK	MK	uĸ				
Die Schülerinnen und Schüler können	Die Schülerinnen und Schüler können • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen	Die Schülerinnen und Schüler können mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlemen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden	Die Schülerinnen und Schüler können einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegen-dem Niveau kriteriengeleitet beurteilen				

Didaktische Entscheidungen			Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
var gru Pha Bev unt	terschiedliche Anforderungen beim Werfen: Wurfbewegungen riieren undlegende Unterscheidung des Werfens und Stoßens assierung von Wurfbewegungen ewegungsmerkmale beim Werfen terschiedliche Formen des Werfens und Stoßens: weit werfen d stoßen, hoch werfen, hoch-weit werfen, vorwärts-/ rückwärts erfen, aus der Drehbewegung werfen erfen und Stoßen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen	•	Erproben und Experimentieren: Experimentieren mit unterschiedlichen Wurfgeräten - Erproben verschiedener Wurf- und Stoßformen Erstellen einer Übersicht zur Systematisierung des Werfens und Stoßens	 unterrichtsbegleitend Übungsformen zum Wurf-ABC demonstrieren und beschreiben selbstständige Nutzung des Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC zum Aufwärmen Beobachtungskriterien Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen zum Wurf-ABC
Flu Bev Erp	egriffe ewegungsphasen: Anlauf-Auftakt-Angleiten; Abwurf-Stoßen; ugphase; Landung ewegungsmerkmale proben und Experimentieren urf-ABC	Die	Bezug: Bildung in der digitalen Welt e Schülerinnen und Schüler können: • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) Bezug: Verbraucherbildung e Schülerinnen und Schüler können Muster des eigenen Bewegungsverhaltens im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (VB B, Z1, Z3)	ausreichende Leistung Die SuS präsentieren Übungen des Wurf-ABCs gute Leistung Die SuS können die Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen zum Wurf-ABC bei guter Bewegungsqualität anwenden und variieren

BF 3	Laufen, Springen, Werfen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV/∑BF	Laufende Nr. des UV	
3.3	traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	d,e	e1; d2	6	10	4/7		l

Höher, schneller, weiter

Einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen

Angebahnte Kompetenzerwartungen							
вwк	SK	MK	UK				
Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen	Die Schülerinnen und Schüler können psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungsbereichen benennen sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben	Die Schülerinnen und Schüler können einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen	Die Schülerinnen und Schüler können • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen				

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte Unterscheidung von Übungs- und Wettkampfverhalten und entsprechendes zeigen Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen Messverfahren sachgerecht anwenden Sprint oder Ausdauerleistung Weitsprung Schlagballwurf	 Eigenverantwortliches und selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) Individuelle Vorbereitung auf eine Wettkampfleistung (z.B. Aufwärmen, Anlaufstrecke individuell festlegen) Wettkampfstätten wettkampfgerecht aufbauen 	unterrichtsbegleitend angemessenes Trainings- und Wettkampfverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen Hilfsbereitschaft und Teamgeist zeigen Beobachtungskriterien Anstrengungsbereitschaft Willensstärke Motivation
Fachbegriffe Grundlegende Wettkampfregeln zu den genannten Disziplinen Startkommando	Bezug: Bildung in der digitalen Welt	Normierter Dreikampf mit entsprechender Bewertung nach der Punktetabelle der Bundesjugendspiele/ Sportabzeichen
	Bezug: Verbraucherbildung Die Schülerinnen und Schüler können Muster des eigenen Bewegungsverhaltens im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (VB B, Z1, Z3)	

BF 3	Laufen, Springen, Werfen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV/∑BF	Laufende Nr. des UV
3.2	leichtathletische Disziplinen	а	a1;a3;a4	7	10	5/7	

Hindernisse einfach überlaufen Den Hürdenlauf als neue Herausforderung annehmen

Angebahnte Kompetenzerwartungen						
вwк	SK	МК	UK			
Die Schülerinnen und Schüler können • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativem Fertigkeitsniveau ausführen • eine neu erlernte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen	Die Schülerinnen und Schüler können die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern	Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und anwenden	Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erfernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten			

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
 Inhalte Grundlegende Merkmale der genannten Disziplin Hürdenlauf in ihrer Funktion erläutern Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in der genannten Disziplin Messverfahren sachgerecht anwenden 	 selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) Individuelle Vorbereitung auf eine Trainingsleistung (z.B. Aufwärmen) Wettkampfstätten sachgerecht herrichten Lernaufgabe zum Erlernen der Technik sowie zur Recherche über die Technik 	unterrichtsbegleitend
Fachbegriffe Grundlegende Wettkampfregeln zur genannten Disziplin Startkommando Lauf- bzw. Schrittrhythmus Schwungbein, Nachziehbein Bewegungsphasen, Bewegungsmerkmale	Bezug: Bildung in der digitalen Welt Die Schülerinnen und Schüler können analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2) unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und anwenden (MKR 1.2) Bezug: Verbraucherbildung Die Schülerinnen und Schüler können Muster des eigenen Bewegungsverhaltens im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (VB B, Z1, Z3)	Techniküberprüfung Hürdenlauf (lt. Beobachtungsbogen) Beobachtungskriterien Grobkoordination Bewegungsfluss (grundlegend) Bewegungsdynamik Bewegungsrhythmus

BF 3	Laufen, Springen, Werfen	Inhaltsfeld (+ggf. ergänzend)	inhaltliche Schwerpunkte	Jgst.	UE	UV/∑BF	Laufende Nr. des UV
3.3 be	traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewer-	e,d	e1,e2,d2	10	10	7/7	

Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf Einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten

Angebahnte Kompetenzerwartungen					
BWK	SK	MK	UK		
Die Schülerinnen und Schüler können • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen • einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen	Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen reagieren) erläutern Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern	Die Schülerinnen und Schüler können • Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren	Die Schülerinnen und Schüler können • die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unter- schiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen krite- riengeleitet beurteilen		

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Leistungsbewertung
Inhalte • Einen altersgerechten und chancengleichen leichathletischen Mannschaftswettkampf aus den bekannten Disziplinen kombiniert mit einer anderen Sportart originell zusammenstellen, erproben und durchführen • Die Wettkampfregeln für die Teildisziplinen erstellen und ein Bewertungssystem dazu entwickeln • Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampfregeln in den genannten Disziplinen berücksichtigen • Messverfahren sachgerecht anwenden • Eigenverantwortliches Üben und Trainieren ggf. auch außerhalb des Unterrichts und den Trainingsfortschritt in einem Protokoll festhalten • Auswahl von leichtathletischen Disziplinen (Lauf. Sprung. Wurf)	 selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) Vorbereitung des Wettkampfes in Gruppen (ggf. ist ein/e verletzte SuS "Manager") Individuelle Vorbereitung auf eine Trainingsleistung (z.B. Aufwärmen) Wettkampfstätten sachgerecht herrichten Schriftlich den Wettkampf umfassend vorbereiten (u.a. Wettkampfregeln, Organisation, Bewertungssystem, Formatvorlagen für Bewertungsraster entwickeln) 	unterrichtsbegleitend
 Fachbegriffe Grundlegende Wettkampfregeln zu den genannten Disziplinen Startkommando 	Bezug: Bildung in der digitalen Welt Bezug: Verbraucherbildung Die Schülerinnen und Schüler können Muster des eigenen Bewegungsverhaltens im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (VB B, Z1, Z3)	Normorientierte Bewertung des Wettkampfes nach den von den SuS festgelegten Bewertungsgrundlagen