

Ausdauer Mehrperspektivisch

Beispielhafte UV Sequenzen zum Gegenstand „Ausdauer“ unter unterschiedlichen Sinnrichtungen

Beispiel Jgst.: 7

Inhaltlicher Schwerpunkt: Ausdauer

Bewegungsfeld 1 (und 3)

Quelle: Erarbeitung eines Sportfachseminars der ZfsL Bochum

BF/SB Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Inhaltlicher Kern: u.a. aerobe Ausdauerfähigkeit

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die SuS können...

- sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen,
- ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen,
- ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen,
- eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.

BF/SB Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Inhaltlicher Kern: u.a. traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz Die SuS können...

- bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen,
- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen,
- einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen,
- alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen.

Mögl. UV für Inhaltsfeld (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Einheit	Thema des UV „Laufen, aber länger“ – Erarbeitung von physiologischen und psychologischen Aspekten des (Dauer-) Lauftrainings Ziel: Die SuS können trainingswissenschaftliche Kriterien des Ausdauertrainings am Beispiel des Dauerlaufs erläutern und demonstrieren.
1	<u>Eingangsdiagnose:</u> Die SuS laufen „solange sie können“ Der Puls als Möglichkeit zur Einschätzung der körperlichen Aktivität am Beispiel mehrerer 10 min Läufe.
2	„Und wie schnell jetzt?“ - Finden des optimalen Lauftempos anhand von Puls und weiterer körperlicher Merkmale bei Dauerläufen unterschiedlicher Strecken und Intensitäten.
3	„Ach so geht Biathlon...“ - Ausdauertrainingsmethoden mit Blick auf die körperlichen Erfahrungen in einem Stationsbetrieb. (extensive Intervallmethode)
4	„Wie geht es denn genau?“ - Ausdauertrainingsmethoden mit Blick auf die körperlichen Erfahrungen in einem Stationsbetrieb. (Dauermethode)
5	„Wohin fahren?!“ - Ausdauertrainingsmethoden mit Blick auf die körperlichen Erfahrungen in einem Stationsbetrieb. (Fahrtspiel)
6/7	„Ich entscheide mich!!“ Training der Ausdauerleistung mit selbstgewählter Methode zur Verbesserung der Laufleistung.
LEK	Abschluss: Die SuS laufen „so lange sie können“ – Rückbezug zur Eingangsdiagnose
LEK	Test o. Kolloquium über Puls, HK, Wahrnehmung, Trainingsmethoden

UV für das Inhaltsfeld (c) Wagnis und Verantwortung

Einheit	Thema des UV „Laufen in Park, Wald, Natur – ein besonderes Erlebnis“ Ziel: Die SuS können erlebnisorientiert und sicher in der Natur Laufen
1	„Immer nur im Kreis rum? Laaangweilig!“ – Aspekte des „klassischen“ Laufens im Stadion auf dem Prüfstand, Eingangsdiagnose,
2	„Es gibt immer Alternativen“ - Erarbeitung alternativer Lauferfahrungen zur Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit am Beispiel des Orientierungslaufs mit Biparcours
3	„Und jetzt auf große Fahrt!“ – Fahrtspiel im schulnahen Umfeld als Beispiel für Aspekte der Sicherheit beim Laufen
4	Erprobung und Reflexion der erarbeiteten Laufalternativen zur Veränderung der Laufeinstellung. II Ein erster selbsterstellter Biparcours
5	Der Waldlauf als Möglichkeit zur Verbesserung der Ausdauerleistung und dem Umgang mit Wagnissituation. – Erarbeitung eines Laufspiels mit der App Actionbound
6	Laufen im Wald? Ein besonderes Erlebnis – Alternativer gemeinsamer Lauf im Wald oder am See
LEK	Ggf. Kolloquium oder Test

UV für das Inhaltsfeld (d) Leistung

Einheiten des UV	Thema des UV: „Fit für den Wettkampf!“ – Ich verbessere meine 3000m Zeit individuell im Walking oder im Dauerlauf Ziel: Die SuS können ein selbstgestecktes Trainingsziel mit verschiedenen Methoden erreichen
1	Eingangsdiagnose: 3000 Meter Lauf Die Eingangsdiagnose zur Verdeutlichung des aktuellen Leistungszustands der SuS am Lauf oder Walk von 3000 Meter. Was genau ist Walking (Alternativ Walking Test)
2	Das Lauftagebuch als Möglichkeit der kontrollierten Aufzeichnung des Trainings zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Erarbeitung von Lauftechnik
3	„Es kommt auf die Methode an!“ – Erarbeitung unterschiedlicher Trainingsmethoden unter Zuhilfenahme eines subjektiven Belastungsempfindens
4	„Pause soll sich lohnen?“ – Die Intervallmethode als eine effektive Trainingsmethode kennenlernen und erproben. Technik Pulsmessung wiederholen...
5	„Subjektiv oder Objektiv – ich trainiere, wie ich will!“ – Erprobung und Anwendung der erlernten Methoden
6/7	Individuelle Zielsetzung erreichen mit einem selbstgesteuerten Training im Unterricht und zuhause (Trainingstagebuch)
8/9 ggf. weitere	Individuelle Zielsetzung erreichen mit einem selbstgesteuerten Training im Unterricht und zuhause (Trainingstagebuch)
LEK	„Und jetzt zählt es! Ich erreiche mein Ziel“ – Individuelle Ziele werden überprüft und eingeordnet

UV für das Inhaltsfeld € Kooperation und Konkurrenz

Einheit	Themen des UV „Wie kann ich mit jemanden zusammenlaufen und trotzdem meine Ausdauer verbessern“ Ziel: Die SuS können Aspekte des kooperativen Lauftrainings erörtern
1	Die „Lauftempoanpassung“ als Möglichkeit des gemeinsamen Laufens mittels kleiner Laufspiele.
2	Das richtige Lauftempo als Basis für das gemeinsame Laufen anhand selbstentwickelter Kriterien.
3	„Gemeinsam sind wir stark“ - Das gemeinsame Laufen als Mittel zur Motivation des Partners und zur Erhöhung der Leistung mithilfe von Motivationskarten.
4	„Gemeinsam ins Ziel“ - Körperliche Merkmale beim Laufen als Achtsamkeitssignal für die Anpassung an den Partner beim gemeinsamen Laufen.
5	„Nur mit Kooperation erfolgreich“ - Kooperative Ausdauer Spiele zur Verbesserung der Kooperation und der Ausdauer.
6	Gemeinsamer Lauf über 30 Min als Gegenstand für den Ausbau der Kooperation und der Ausdauerfähigkeit.
LEK	z.B. Gemeinsam eine bestimmte Zeit schaffen.

UV I für das Inhaltsfeld (f) Gesundheit

Einheit	Thema des UV „Dauerlauf macht Spaß - ausdauerndes Laufen motivierend und gesundheitsgerecht gestalten.“ Ziel: Die SuS können ein individuell angemessenes und motivierendes Ausdauertraining durchführen und dabei gesundheitsorientierte Kriterien berücksichtigen.
1	Wirklich alles im grünen Bereich? Die Tempowechselmethode als Grundlage für die Ermittlung der Ausgangslage zur individuellen Trainingsgestaltung und Laufgruppenbildung.
2	Was sagt mir mein Körper? Anwendung des subjektiven Belastungsempfindens (D&D Skala) versus der Steuerungsgröße Pulsmessung bei Ausdauerbelastungen
3	Es ist einfach, es macht Spaß und jeder kann es: Durchführung von drei Walkingeinheiten mit variierender Intensität und Festhalten einer individuellen Schritzfrequenz für ein ausdauerndes Walkingtraining.
4	Fit 4 fun – Laufen m8 Spaß (Teil 1) – Durchführung eines kommunikativen und kooperativen ausdauernden Laufens als eine motivierende Übungsform
5	Fit 4 fun - Laufen m8 Spaß (Teil 2) – Durchführung eines Orientierungslaufs als eine motivierende Übungsform zum ausdauernden Laufen.
6/7	<i>Freeletics</i> – eine App als Alternative zum ausdauernden Laufen? Durchführung eines individuellen Trainings mit der App <i>Freeletics</i> als Alternative für ein gesundheitsorientiertes und motivierendes Ausdauertraining
8	„Jetzt geht’s um die goldene Ananas!“ – Bewerten kooperativer Wettkampfformen hinsichtlich motivationaler und gesundheitsfördernder Eigenschaften für ein lebenslanges Sporttreiben
LEK	Leistungsüberprüfung: Kolloquium

UV II für das Inhaltsfeld (f) Gesundheit

Einheiten des UV	Thema des UV: „Welche Möglichkeiten gibt es Ausdauer in unseren Alltag zu integrieren?“ Ziel: Sie SuS können Unterschiedliche Sinngengebungen und Wege erläutern, um Ausdauer alltagsgerecht und motivierend in ihr Leben zu integrieren
1	„Ausdauersport als Gesundheitssport?“ Erarbeitung von Bedeutung und Problemen in der alltäglichen Umsetzung zur Verbesserung der individuellen Ausdauerleistung am Beispiel eines Stationenbetriebs.
2	„Und wie soll ich mir das merken?“- Erarbeitung verschiedener Möglichkeiten der Leistungsdokumentationen/ des Trackings und des Nutzens/ der Gefahren (Apps, Uhren, Pulsmesser)
3	„Und wie bekomme ich nun Spaß beim Laufen?!“ - Entwicklung möglicher Erleichterungen und Verbesserung der Lauferfahrung.
4	„Ausdauer mal anderes“ - Spiele mit Ausdauer als Möglichkeit zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit.
5	Entwicklung eines individuellen Lauftagebuchs und Durchführen der ersten Laufeinheit.
6	„Probleme des Alltags“ - Umsetzung des Lauftagebuchs und deren kontinuierliche Durchführung mit ihren Überwindungsproblemen als Aufhänger zur Entwicklung von Lauf Routinen.
LEK	Abgabe des selbstentwickelten Lauftagebuchs, 30 min Laufen ohne Pause