

### BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (62 Std.)

#### Jahrgangstufen 5/6

- 11. Schnell und weit – wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor
- 12. Leichtathletik spielerisch - über Bananenkisten springen
- 22. Schnell starten und laufen – wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor
- 23. Wir bereiten uns auf den Klassenwettkampf vor - mit dem Schersprung über die Hochsprunglatte

#### Jahrgangsstufen 7 - 9

- 36. Leistung erbringen unter Gesundheitsaspekten - wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor
- 43. Wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor - vom Schersprung zum Erlernen der Flop-Technik beim Hochsprung
- 44. Wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor - vom Werfen zum Stoßen - wir lernen das Kugelstoßen
- 51. Wir schaffen es: Das Dt. Sportabzeichen in leichtathletischen Disziplinen
- 52. Immer schneller in der Staffel – wir bereiten uns auf die Bundesjugendspiele vor

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
Ende Jahrgangsstufe 6												
11	3.1	D F	8	1, 2, 3, 4	1, 2	1, 2				1, 2, 3		1, 2
12	3.2	A D	4	2	1, 2	2	1, 2, 3			1		
22	3.3	A D	4	1, 2	1, 2	1, 2	2			1		
23	3.4	D E	4	1, 2	1, 2	2				1, 2, 3	1, 4	
Ende Jahrgangsstufe 9												
36	3.5	D F	10	3	1, 2	1				1, 2, 3		1, 2
43	3.6	A D	8	1, 2	2	1	1, 2, 3			1, 2, 3		
44	3.7	A D	8	1, 2	2	1	1, 2, 3			1, 2, 3		
51	3.8	D E F	8	1, 3, 4	2	1				1, 2	1	2, 3
52	3.9	D E	8	1	2	1				1, 2	1, 2, 4	

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.1</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer in</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	<b>D F</b>	<b>5</b>	

## ***Schnell und weit - wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor***

Kompetenzerwartungen: 6 BWK 3.1, 6 BWK 3.2, 6 BWK 3.3, 6 BWK 3.4; 6 MK 3.1, 6 MK 3.2; 6 UK 3.1, 6 UK 3.2

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (1)*
- *leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)*
- *beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben (3)*
- *einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampferhaltens durchführen (4)*

### **Methodenkompetenz (MK)**

- *leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)*
- *grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)*

### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die individuelle Gestaltung des Lauftempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen (1)*
- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)*

**Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d 1, d 2, d 3, f 1, f 2**

### ***Leistung und Leistungsverständnis (d)***

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit**  
(u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)
- **Methoden zur Leistungssteigerung**  
(am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) (2)
- **Differenziertes Leistungsverständnis**  
(z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)

*Gesundheit (f)*

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)
- Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Aspekte des Sporttreibens (2)

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.2</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer St</i>
<b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b>	<b>A D</b>	<b>5</b>	<b>4</b>

### ***Leichtathletik spielerisch - über Bananenkisten springen***

***Kompetenzerwartungen: 6 BWK 3.2; 6 MK 3.1, MK 3.2; 6 UK 3.2***

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)*

#### **Methodenkompetenz (MK)**

- *leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)*
- *grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)*

#### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)*

**Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3, d 1**

#### ***Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)***

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

#### ***Leistung und Leistungsverständnis (d)***

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)**

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.3</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. - Stufe</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	<b>A D</b>	<b>6</b>

## ***Schnell starten und laufen - wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor***

Kompetenzerwartungen: 6 BWK 3.1, 6 BWK 3.2; 6 MK 3.1, 6 MK 3.2; UK 3.2

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (1)*
- *leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)*

### **Methodenkompetenz (MK)**

- *leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)*
- *grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)*

### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)*

### **Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, d 1**

#### ***Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)***

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (2)**

#### ***Leistung und Leistungsverständnis (d)***

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit**  
(u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.4</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik 5/6</i>	<b>DE</b>	<b>6</b>

## ***Wir bereiten uns auf den Klassenwettkampf vor - mit dem Schersprung über die Hochsprunglatte***

Kompetenzerwartungen: 6 BWK 3.1, 6 BWK 3.2; 6 MK 3.1, 6 MK 3.2; UK 3.2

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (1)*
- *leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)*

### **Methodenkompetenz (MK)**

- *leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)*
- *grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)*

### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)*

### **Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d 1, d 2, d 3, e 1, e 4**

#### ***Leistung und Leistungsverständnis (d)***

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit**  
(u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)
- **Methoden zur Leistungssteigerung**  
(am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) (2)
- **Differenziertes Leistungsverständnis**  
(z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)

#### ***Kooperation und Konkurrenz (e)***

- **Mit- und Gegeneinander** (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)
- **Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten** (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.5</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	<b>D F</b>	<b>7</b>

## ***Leistung erbringen unter Gesundheitsaspekten - wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor***

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 3.3, 9 MK 3.1, 9 MK 3.2, 9 UK 3.1

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben (3)*

### **Methodenkompetenz (MK)**

- *leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten. (1)*
- *selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen. (2)*

### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1)*

**Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d 1, d 2, d 3, e 1, e 2**

### ***Leistung und Leistungsverständnis (d)***

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)**
- **Methoden zur Leistungssteigerung (2)**
- **Differenziertes Leistungsverständnis (relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)**

### ***Gesundheit (e)***

- **Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)**
- **Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Aspekte des Sporttreibens (2)**

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.6</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	<b>A D</b>	<b>8</b>

## ***Wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor - vom Schersprung zum Erlernen der Flop-Technik beim Hochsprung***

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 3.1, 9 BWK 3.2; 9 MK 3.2; 9 UK 3.1

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch- koordinativem Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (1)*
- *eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen (2)*

### **Methodenkompetenz (MK)**

- *selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2)*

### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1)*

**Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3, d 1, d 2, d 3**

### ***Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)***

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

### ***Leistung und Leistungsverständnis (d)***

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)**
- **Methoden zur Leistungssteigerung (2)**
- **Differenziertes Leistungsverständnis (relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)**

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.7</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	<b>A D</b>	<b>8</b>

## ***Wir bereiten uns auf die Sommerbundesjugendspiele vor - vom Werfen zum Stoßen - wir lernen das Kugelstoßen***

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 3.1, 9 BWK 3.2; 9 MK 3.2; 9 UK 3.1

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch- koordinativem Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (1)*
- *eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen (2)*

### **Methodenkompetenz (MK)**

- *selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2)*

### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1)*

**Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3, d 1, d 2, d 3**

### ***Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)***

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

### ***Leistung und Leistungsverständnis (d)***

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)**
- **Methoden zur Leistungssteigerung (2)**
- **Differenziertes Leistungsverständnis (relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) (3)**

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.8</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	<b>DEF</b>	<b>9</b>

## ***Wir schaffen es: Das Dt. Sportabzeichen in leichtathletischen Disziplinen***

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 3.1, 9 BWK 3.3, 9 BWK 3.4; 9 MK 3.2; 9 UK 3.1

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch- koordinativem Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (1)*
- *beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit - erbringen (3)*
- *einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. (4)*

### **Methodenkompetenz (MK)**

- *selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2)*

### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1)*

### **Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d 1, d 2, e 1, f 2, f 3**

#### ***Leistung (d)***

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)**
- **Methoden zur Leistungssteigerung (2)**

#### ***Kooperation und Konkurrenz (e)***

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)**

#### ***Gesundheit (f)***

- **grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)**
- **unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive (3)**

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.9</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	<b>ED</b>	<b>9</b>

## ***Immer schneller in der Staffel - wir bereiten uns auf die Bundesjugendspiele vor***

Kompetenzerwartungen: 9 BWK 3.1; 9 MK 3.2; 9 UK 3.1

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch- koordinativem Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (1)*

### **Methodenkompetenz (MK)**

- *selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (2)*

### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (1)*

### **Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: d 1, d 2, e 1, e 2, e 4**

#### ***Leistung (d)***

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)**
- **Methoden zur Leistungssteigerung (2)**

#### ***Kooperation und Konkurrenz (e)***

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)**
- **soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen) (2)**
- **Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)**