

Unterrichtssequenz – Kompetenzplan zum Sportkurs: Orientierungslauf (I/I)

Nr./ Kursbezeichnung: X-OL bzw. X-OL	Jahrgangsstufe: 11/12 Halbjahr: X	Bildungsbeitrag: xxx
Umfang der Sequenz: xxx	Kernidee: Laufen und orientieren in der Halle und im Gelände	
Titel der Sequenz: Ausgehend von der Verbesserung der aeroben Ausdauer und der Arbeit mit Kompass und Karte wird die Lauf- und Orientierungsfähigkeit im Gelände vermittelt.		Evaluation: xxx

Kompetenzplan

	prozessb. Kompetenzziele	Konkrete Erwartung	Unterrichtsgestaltung	anzubahnde Kompetenzen
Prozessbezogener Kompetenzbereich	MeK 4	<ul style="list-style-type: none"> analysieren Streckenverläufe unter Orientierungs- und Belastungsaspekten. geben gezielt Hilfen bei der Findung einer optimalen Laufstrecke. planen und organisieren die Durchführung von Geländeläufen. unterstützen Mitschüler in Problemsituationen. finden selbstständig Sicherheits- und Hilfsangebote. planen den effektiven Einsatz ihrer Kräfte. beobachten und vergleichen eigene und fremde Lauf- und Kartenarbeit. entwickeln zunehmend ihre physischen und kognitiven Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Lauftraining in Halle und Gelände (Intervall-, Dauermethode, Fahrtspiel, Ballspiele) Arbeit mit Karte und Kompass im Klassenraum und im Gelände Durchführung unterschiedlicher OL-Wettkämpfe Sicherheit beim Sporttreiben an außerschulischen Lernorten 	xxx
	MeK 5			
	Mek 6			
	SoK 2/2			
	SoK 4			
	SeK 1			
	SeK 4			
SeK 6				

	inhaltsb. Kompetenzziele	Konkrete Erwartung	Unterrichtsgestaltung	anzubahende Kompetenzen
Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	SaK 3 SaK 1 SaK 9 SaK 5 SaK 10/1	<ul style="list-style-type: none"> • trainieren ihre Ausdauer zur Steigerung ihrer OL-Leistung. • demonstrieren ihre Fertigkeiten in Lauf- und Orientierungs-Übungen und –Wettkämpfen. • wenden Methoden der Trainingslehre als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an. • entwickeln Möglichkeiten der Variation von Wettkampfformen. • benennen und wertschätzen den Beitrag des naturnahen Sporttreibens zu gesunder Lebensführung und sinnvoller Freizeitgestaltung. 	<ul style="list-style-type: none"> • xxx 	xxx