**Aufgabenformular**

Standardillustrierende Aufgaben veranschaulichen beispielhaft Standards für Lehrkräfte, Lernende und Eltern.

Hinweis: Wünschenswert ist die Entwicklung von mehreren Aufgaben zu **einer** Kompetenz, die die Progression der Standards (A – H) abbilden.

|  |  |
| --- | --- |
| **Fach** | Sport |
| **Kompetenzbereich** | Bewegen und Handeln  |
| **Kompetenz** | Weitspringen |
| **Niveaustufe(n)** | A/B |
| **Standard** | Die Schülerinnen und Schüler können aus dem Stand und aus der Bewegung einbeinig (rechts und links) und beidbeinig über kleine Hindernisse springen |
| **ggf. Themenfeld** | Laufen, Springen, Werfen, Stoßen |
| **ggf. Bezug Basiscurriculum (BC) oder übergreifenden Themen (ÜT)** | ÜT: Gesundheitserziehung |
| **ggf. Standard BC** | BC Sprachbildung: Die SuS können Informationen aus Texten und Abbildungen zweckgerichtet nutzen. |
| **Aufgabenformat** |
| **offen**  | **Halboffen**  | **geschlossen X** |
| **Erprobung im Unterricht:** |
| **Datum**  | **Jahrgangsstufe:**  | **Schulart:**  |
| **Verschlagwortung** |  |

**Folgende Aufgaben illustrieren diesen Standard:**

Aufgabe 1

a) Laufe eine Minute durch die Halle. Wenn du eine Linie des Hallenbodens erreichst, springe vor der Linie mit einem Bein ab. Lande hinter der Linie mit beiden Beinen. Laufe anschließend weiter.

b) Laufe eine Minute durch die Halle. Wenn du eine Linie des Hallenbodens erreichst, springe vor der Linie mit beiden Beinen ab. Lande hinter der Linie auf beiden Beinen. Laufe anschließend weiter.

Aufgabe 2

a) In der Halle sind Markierungsteller in einer Reihe aufgebaut. Stelle dich vor den ersten Teller. Überspringe einbeinig die Tellerreihe, bis du hinter dem letzten Teller gelandet bist. Springe und lande dabei jeweils mit dem rechten Fuß.
Im zweiten Durchgang springst und landest du mit dem linken Fuß.

b) In der Halle sind Markierungsteller in einer Reihe aufgebaut. Stelle dich vor den ersten Teller. Überspringe beidbeinig die Tellerreihe, bis du hinter dem letzten Teller gelandet bist. Springe und lande dabei jeweils mit beiden Beinen.

 LISUMAufgabe 3

a) In der Halle liegen Matten hintereinander. Stelle dich vor die erste Matte und springe mit einem Bein über die Mattenbahn. Springe und lande dabei jeweils mit dem rechten Bein. Vermeide eine Landung auf dem Boden zwischen den Matten.

Im zweiten Durchgang springst und landest du mit dem linken Bein.

b) In der Halle liegen Matten hintereinander. Stelle dich vor die erste Matte und springe mit beiden Beinen über die Mattenbahn. Springe und lande dabei jeweils mit beiden Beinen. Vermeide eine Landung auf dem Boden zwischen den Matten.

Aufgabe 4

a) In der Halle sind Reifen in einem Kreis ausgelegt. Stelle dich in einen Reifen und springe von Reifen zu Reifen auf einem Bein, bis du wieder zum Ausgangspunkt zurückgekehrt bist. Springe und lande auf dem rechten Bein. Kleine Zwischensprünge im Reifen sind erlaubt. Vermeide eine Landung außerhalb der Reifen.

 Im zweiten Durchgang springst und landest du mit dem linken Bein.

b) In der Halle sind Reifen in einem Kreis ausgelegt. Stelle dich in einen Reifen und springe von Reifen zu Reifen auf beiden Beinen, bis du wieder zum Ausgangspunkt zurückgekehrt bist. Springe und lande dabei auf beiden Beinen. Kleine Zwischensprünge im Reifen sind erlaubt. Vermeide eine Landung außerhalb der Reifen.

**Material:**

Markierungskegel, Matten, Reifen, Uhr

 LISUM**Erwartungshorizont:**

Die Schülerinnen und Schüler können die in den Aufgaben dargestellten Übungen ausführen.

 LISUM