

Fach:	Sport
Bewegungsfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Bewegungsfeldgruppe	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Leichtathletik
Kurslehrer/in:	

Leitidee:

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegend sowohl für alltägliches Bewegungshandeln als auch für zahlreiche Sportarten und sportliche Bewegungen. Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit in den genannten Bereichen oder Kombinationen mehrerer dieser Grundfertigkeiten steht im Zentrum dieses Kurses. Dafür werden verschiedene Handlungssituationen individuell oder gemeinsam bewältigt, Bewegungsabläufe werden erarbeitet, analysiert und erprobt. Die Schülerinnen und Schüler erproben und beurteilen spezifische Techniken, auch unter Berücksichtigung besonderer körperlicher Voraussetzungen.

Charakteristische Merkmale des Bewegungsfeldes sind das Sporttreiben im Freien unter unterschiedlichen Bedingungen und die damit verbundenen besonderen Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an.
- wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität.
- analysieren Bewegungsabläufe.

- geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/ Bewegungsmöglichkeiten.

Inhalte:

- Laufen über verschiedene Distanzen, Erproben mindestens einer Sprung- und einer Wurfdisziplin
- Grundlegende leichtathletikspezifische motorische Fähigkeiten werden eingeübt
- Analyse von leichtathletischen Bewegungsmustern und Eingabe von Bewegungskorrekturen

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Trainieren leichtathletischer Disziplinen mit Überprüfung des Leistungsstandes
- Demonstration technischer Fertigkeiten

Prozessbezogene Kompetenzen

- Mitarbeit, Unterrichtsbeiträge bei der Analyse von leichtathletischen Bewegungen und bei Bewegungskorrekturen

Unterrichtsmaterial:

- Laufschuhe für den Sportplatz, Hallenschuhe
- funktionelle Sportkleidung

Bemerkungen:

- Der Kurs findet im Allgemeinen auf dem Sportplatz statt. Lediglich im Winter oder bei schlechtem Wetter wird in die Halle ausgewichen.