

Fach:	Sport
Bewegungsfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Bewegungsfeldgruppe	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Laufen (schnell, ausdauernd, über Hindernisse)
Kurslehrer/in:	

Leitidee:

Laufen ist grundlegend sowohl für alltägliches Bewegungshandeln als auch für zahlreiche Sportarten und sportliche Bewegungen. Es ist die natürlichste Bewegungsart des Menschen und zugleich abwechslungsreich. Die Bandbreite an Laufsport umfasst Varianten wie das gemütliche Joggen, den Lauf quer durch die Natur, Sprint, Mittel- und Langstreckenlauf, Hürden- und Hindernislauf, Orientierungslauf und vieles mehr.

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 Laufdisziplinen an.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Ausdauer, Schnelligkeit 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.
- 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:

- Sprint-, Staffeltraining
- Hürdenlauf
- Intervallläufe
- Ausdauerläufe

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Demonstration des Tiefstarts und des Stabwechsels
- Bewertung von Kurz- und Langstreckenläufen nach Standards
- Hürden-/Hindernistechnik
- Individuelle Steigerung der Leistung

Prozessbezogene Kompetenzen

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- u. Übungsphasen
- Analyse von Bewegungsabläufen und Fehlerbildern

Unterrichtsmaterial:

- Laufschuhe für den Sportplatz, Hallenschuhe
- funktionelle Sportkleidung

Bemerkungen:

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