

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 essentiell sowohl für alltägliches Bewegungshandeln als auch als Grundlage 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 Schüler*innen 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 (Sprint und Ausdauer), Erproben mindestens einer Sprung- und einer Wurfdisziplin (Technikschulung)
- Grundlegende leichtathletikspezifische motorische Fähigkeiten werden eingeübt und geschult
- Analyse von leichtathletischen Bewegungsmustern und Korrektur von Bewegungen

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Überprüfung der Einzelleistungen beim Laufen über verschiedene Distanzen, sowohl Sprint als auch Ausdauer
- Überprüfung der Einzelleistungen in mindestens einer Sprung- und einer Wurfdisziplin
- Individuelle Steigerung der leichtathletischen Leistung

Prozessbezogene Kompetenzen

- Mündliche Mitarbeit, Unterrichtsbeiträge bei der Analyse von leichtathletischen Bewegungen und bei Bewegungskorrekturen
- Selbstständiges Planen und Arrangieren von Übungssituationen

Unterrichtsmaterial:

- Laufschuhe für den Sportplatz, Hallenschuhe
- funktionelle Sportkleidung (wetterbedingt)

Bemerkungen:

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