

Fach:	<b>Sport</b>
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	Q1/Q2
Kursthema:	<b>Leichtathletik und Orientierungslauf</b>
Kurslehrer/in:	

Leitidee:

Die SuS absolvieren einen Mehrkampf bestehend aus Laufen, Springen, Werfen/Stoßen. Dabei erarbeiten, erweitern und erproben sie leichtathletische Fertigkeiten jeweils mindestens einer Disziplin aus den Bereichen Laufen, Springen, Werfen/Stoßen. Außerdem werden Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen im Rahmen der Disziplin Orientierungslauf bewältigt.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler.

- bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d. h. unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erreicht werden.
- bewältigen verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecken in unterschiedlichem Gelände in unterschiedlichen Tempi.
- absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation, bestehend aus Laufen, Springen und Werfen/Stoßen.
- erproben und vergleichen leichtathletische Weit- und Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.
- erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung.
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.
- organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen.
- analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor.
- entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Umsetzung vielfältiger Bewegungsaufgaben oder durch die Bewältigung von Wettkampfsituationen.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.
- setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.

Inhalte:

- Sprint- und Mittelstrecke
- Weit- und/oder Hochsprungformen
- Wurf- und/oder Stoßformen mit verschiedenen Geräten
- Orientierungslauf
- Analyse von leichtathletischen Bewegungen
- Beobachten und Korrigieren

Leistungsbewertung:

- Bewertung mindestens je einer Sprint-, Lauf-, Sprung- und Wurf- oder Stoßdisziplin anhand der schulinternen Bewertungstabelle, optional auch nach technischer Ausführung
- Orientierungslauf
- Mitarbeit im Unterricht, insb. bei der Analyse leichtathletischer Bewegungen, Helfen

Unterrichtsmaterial:

- Hallenschuhe und Lafschuhe (für draußen)
- wetterfeste Sportkleidung
- optional Spikes

Bemerkungen:

- Der Unterricht findet in weiten Teilen draußen statt.