

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Lernfeldbereich	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 Erfahrungs- und Lernfeldes sind das Bewegen im Freien unter unterschiedlichen Bedingungen und die damit verbundenen besonderen Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten

**Kompetenzerwerb:**

Sachkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten ausgewählter Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen.
- absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation, bestehend aus Laufen, Springen und Werfen/Stoßen.
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung.

Methodenkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nutzen Bewegungsbeschreibungen zum Lernen der Bewegungsabläufe. **(MeK 1)**
- wenden Trainingsmethoden an und beurteilen sie hinsichtlich ihrer Eignung zur Verbesserung von technischen und athletischen Aspekten. **(MeK 3)**
- analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor. **(MeK 4)**

- führen gegenseitige Beobachtungen und Bewegungskorrekturen der ausgewählten Techniken durch. **(MeK 5)**

Sozialkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren Leistungsfähigkeit in Bezug auf Körpergröße u. -gewicht. **(SoK 1)**
- unterstützen sich gegenseitig und kooperieren im Übungsprozess. **(SoK 4)**

Selbstkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schätzen ihre eigene Leistungsfähigkeit aufgrund der Körperstatur realistisch ein. **(SeK 2)**
- legen realistische Ziele fest, absolvieren ein kontinuierliches Training und gestalten dieses entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten. **(SeK 3)**
- beurteilen die Ausführungsqualität leichtathletischer Techniken. **(SeK 4)**
- schätzen die Risiken im Umgang mit Sportgeräten in der Nähe von Sporttreibenden realistisch ein. **(SeK 5)**
- analysieren die Ausführungsqualität eigener Bewegungen und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. **(SeK 6)**

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:

- Überprüfung der Einzelleistungen in den Bereichen Sprint, Lauf, Sprung und Wurf / Stoß
- Individuelle Steigerung der leichtathletischen Leistung
- 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.