

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Lernfeldbereich	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12
Kursthema:	Werfen in leichtathletischen Disziplinen und Mannschaftssportarten
Kurslehrer/in:	

Leitidee:

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegend sowohl für alltägliches Bewegungshandeln als auch für zahlreiche Sportarten und sportliche Bewegungen. Die Fertigkeiten des Werfens stehen im Zentrum des Kurses. Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit mehrerer Varianten dieser Grundfertigkeiten soll erreicht werden. Dafür werden für verschiedene leichtathletische Disziplinen sowie in Mannschaftssportarten wie Flag-Football oder Frisbee individuelle Bewegungsabläufe erarbeitet, analysiert und erprobt. Die Schülerinnen und Schüler erproben und beurteilen spezifische Wurftechniken unter Berücksichtigung der individuellen körperlicher Voraussetzungen, z.B. der Abwurfhöhe und der Konstitution.

Kompetenzerwerb:

Sachkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben und demonstrieren wesentliche Merkmale des Wurfes:
 - Rückenstoßtechnik mit Angleiten (O' Brian Technik) oder Drehstoßtechnik.
 - Speerwerfen aus dem 3er oder 5er Anlaufrythmus.
 - Drehwürfe mit dem Diskus oder dem Schleuderball (ggf. aus dem Wurfkäfig) heraus.
- beschreiben und demonstrieren taktisches und zielgerichtetes Werfen in Mannschaftssportarten, vor allem Flag-Football und/oder Ultimate Frisbee.
- entwickeln Spielideen und Spielzüge in Endzonenspielen (Ultimate Frisbee und/oder Flag-Football).

Methodenkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (z.B. höchste Wiete), Erarbeitung von Lösungsstrategien bzw. Techniken, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und –sicherung.

(Mek 2)

- analysieren Bewegungsabläufe und Spielhandlungen aus verschiedenen fachwissenschaftlichen Perspektiven.
(MeK 4)
- wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen ggf. mithilfe der Auswertung von Videoaufnahmen.

(MeK 5)

Sozialkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- helfen sich gegenseitig und sichern sich selbstständig im Lern- und Übungsprozess der Wurfdisziplinen.
(SoK 3)
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie in der Mannschaft/Gruppe funktionale Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken anwenden, um gemeinsam Aufgaben zu lösen.
(SoK 2.1)
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen.

(SoK 2.2)

Selbstkompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.
(SeK 2)
- schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
(SeK 3)
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.

(SeK 4)

Inhalte:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- werfen Speere (Mädchen 600 g / Jungen 700g).
- drehwerfen Disken (Mädchen 1,0 kg / Jungen 1,5 kg) oder Schleuderbälle.
- stoßen Kugeln (Mädchen 4 kg / Jungen 5 kg).
- unterstützen und korrigieren sich im Übungsprozessen.
- werfen Frisbees und Fußbälle zielgerichtet.
- entwickeln Spielzüge.
- erproben situationsadäquate Würfe in anderen Sportspielen, z.B. Handball.

Leistungsbewertung:

- Demonstration der spezifischen Wurftechniken

- Erzielte Weite der Würfe
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Endzonenspiel
- Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Technikmerkmale und Bewegungskorrekturen sowie der Analyse von Spielsituationen
- Lernfortschritt

Unterrichtsmaterial:

- Sportkleidung für drinnen und draußen

Bemerkungen:

- Der Kurs wird schwerpunktmäßig im Freien stattfinden.