

<b>Fach:</b>	Sport
<b>Erfahrungs- und Lernfeld:</b>	Laufen, Springen, Werfen
<b>Lernfeldbereich:</b>	A
<b>Kursart:</b>	Ergänzungsfach
<b>Kursnummer:</b>	NN
<b>Wochenstundenanzahl:</b>	2
<b>Jahrgangsstufe:</b>	12/13
<b>Kursthema:</b>	Leichtathletik
<b>Kurslehrer/in:</b>	NN

#### Leitidee:

Die SuS üben, erproben und analysieren funktionale Ausführungen verschiedener leichtathletischer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen. Dabei spielt der Wettkampf gegen sich selbst und andere eine entscheidende Rolle. Grenzen werden dabei erfahren und überwunden. Darüber hinaus trainieren und verbessern die SuS ihre grundlegenden sportmotorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) und steigern dadurch ihre leichtathletische Leistung.

#### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten ausgewählter Disziplinen (z. B. Sprint, Mittel- und Langstreckenläufe, Weitsprung, Hochsprung, Wurf- oder Stoßdisziplinen, etc.) an,
- trainieren und verbessern motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) zur Bewältigung der disziplinspezifischen Bewegungsaufgaben,
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich,
- demonstrieren erlernte sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen,
- erproben leichtathletische Disziplinen und Bewegungen hinsichtlich ihrer Funktionalität und analysieren sie anhand vorgegebener Beobachtungskriterien,
- wenden Lehr- und Lernmethoden an und entwickeln Team- und Kommunikationsfähigkeit indem sie die Lern- und Trainingsprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen,
- nehmen im Lern- und Trainingsprozess eigene und gegenseitige Bewegungskorrekturen vor,
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- und Adaptationsprozesse zweckmäßig an,
- entwickeln und verbessern die Wahrnehmungsfähigkeit bezogen auf sich selbst (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, -haltung und -sprache) und bezogen auf die eigenen bzw. fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten.

#### Inhalte:

- Laufen, Springen und Werfen fassen verschiedene leichtathletische Disziplinen zusammen. Aus den nachstehend aufgeführten Disziplinen wird im Kurs eine Auswahl thematisiert und zur abschließenden Prüfung vorbereitet, die in Form eines Mehrkampfes durchgeführt wird,
- darüber hinaus werden exemplarisch trainings- und bewegungswissenschaftliche sowie pädagogische und historische Aspekte an ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik thematisiert,
- **Laufen:** Sprint (100m bis 400m), Hürdensprint, Mittelstrecke (800m/1000m) und Langstrecke (ab 3000m),
- **Springen:** Weitsprung (z. B. Schrittweitsprungtechnik), Hochsprung (z. B. Floptechnik),
- **Werfen / Stoßen:** Schleuderball-, Diskus- und Speerwurf, Kugelstoßen (z. B. Rückenstoßtechnik).

#### Leistungsbewertung:

##### **Inhaltsbezogene Kompetenzen**

- Entwicklung und Demonstration einer Leistungsüberprüfung in jeweils einer Lauf-, Sprung-Wurf-/Stoßdisziplin sowie einer weiteren vierten Disziplin (Sprung oder Wurf bzw. Stoß) innerhalb eines Vierkampfes, wobei in der vierten Disziplin die technische Ausführung (Qualität) bewertet wird (eine Laufdemonstration sowie eine Disziplindopplung sind ausgeschlossen),
- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten bis zum Beginn der Leistungsbewertung.

**Prozessbezogene Kompetenzen**

- Analyse und Vergleich leichtathletischer Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien,
- selbständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen bzw. einer zielgerichteten Erwärmung,
- Mitarbeit im Unterricht.

**Unterrichtsmaterial:**

- funktionelle Sportbekleidung, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle sowie Sportschuhe für das Außengelände.

**Bemerkungen:**

- Der Kurs bzw. die Leistungsbewertung kann je nach Bedarf auch außerhalb der Sportanlagen und Hallen der KKS stattfinden (alternative Sportstätten). Daher können ggf. längere Anfahrtswege entstehen.