



Ergänzungsfach („Grundkurs“)

Kursleiter/in: \_\_\_\_\_

Wochenstunden: 2

Thema: **Leichtathletik**

**Lern- und Erfahrungsfeld:** A: Laufen, Werfen, Springen

**Sportarten:** Leichtathletik

1. Zielsetzungen/Leitidee 2. Kompetenzerwerb 3. Inhalte 4. Leistungsbewertung 5. Unterrichtsmat.

1. Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Themen für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. Der Wettkampf gegen sich selbst und gegen andere spielt eine entscheidende Rolle. Grenzen werden erfahren und überwunden.

2. Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. Die Schülerinnen und Schüler (Sachkompetenz) ...

- sollen im Bereich Laufen lernen, ihr individuelles Lauftempo auf mittleren und langen Strecken sinnvoll einzuteilen. Sie bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d.h. unter Berücksichtigung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erreicht werden.
- erproben und vergleichen leichtathletische Weit- und Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.
- erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und 1. Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.
- erfahren grundlegende Trainingsmöglichkeiten motorischer Fähigkeiten zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung. Sie analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor.

3. Praxis:

- Sprinten, Mittelstreckenlauf, Hürdenlauf
- Hoch- und Weitsprung
- Speerwurf, Schlagballwurf, Kugelstoßen

Theorie: Analyse und Vergleich leichtathletischer Bewegungen

4. Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema. Hinweis zum Teil „Können und sportartspezifische Leistung“:

Die Bewertung der Leistungen in den einzelnen leichtathletischen Disziplinen erfolgt in Anlehnung an die Tabellen in den EPA getrennt für Jungen und Mädchen.

5. Die Schüler benötigen Sportschuhe, die sich für das Ausüben der Sportart im Freien und in der Halle eignen. Die Sportkleidung sollte so beschaffen sein, dass sie für jede Wetterlage geeignet erscheint. Alle nötigen Sportgeräte werden seitens der Schule bereitgestellt. Leistungstabellen sind den Teilnehmern des Kurses zugänglich und können ihnen bei Bedarf als Kopie ausgehändigt werden. Material zur Sporttheorie wird bei Bedarf als Kopie ausgegeben.