



Kursbeschreibung

Fach:	Sport
Lernfeld:	A Individualsportart
Kurs:	Laufen Springen Werfen
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2

Leitidee:

Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen menschlicher Bewegung, Grundlage für vielfältige Bewegungsaufgaben und sportliche Aktivitäten und in besonderer Art und Weise geeignet, die Belastung in vielseitigen Erlebnisdimensionen zu erfahren. Die SuS sollen die ganze Breite und Vielfalt des Bewegungsfeldes erfahren. Die SuS erlernen und erweitern ihre leichtathletischen Fertigkeiten auf unterschiedlichen Strecken und in unterschiedlichen Wurfdisziplinen sowie im Hoch- und Weitsprung.

Kompetenzerwerb:

Prozessbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können . . .

- eine Sprintstrecke in hohem Tempo und mit hoher Schrittfrequenz und Schrittlänge zurücklegen.
- verschiedene Distanzen in unterschiedlichem Gelände in unterschiedlichen Tempi bewältigen.
- eine Ausdauerlaufleistung von mindestens 12 Minuten erbringen.
- unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung kennen und anwenden, um die Bewegungen stabil und flüssig auszuführen und möglichst weit und hoch zu springen.
- über Techniken mit unterschiedlichen Wurf- und Stoßgeräten verfügen und die Bewegungen stabil und flüssig ausführen, um möglichst weit zu werfen bzw. zu stoßen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können . . .

- verschiedene grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten erarbeiten oder vertiefen, wie z.B.
 - Sprint aus dem Tiefstart über 100 m
 - Ausdauerlauf (z.B. Lebensalter in Minuten)
 - Weitsprung aus einer Absprungzone nach kurzem Anlauf
 - Hochsprung nach kurzem rhythmischen Anlauf: Flop
 - Wurf aus seitlicher Wurfauslage

Inhalte:

- grundlegende Fertigkeiten des Laufens, Springens und Werfens in vielfältigen Formen
- Beweglichkeit, Konzentration und Reaktion sowie Taktik
- allgemeine Lauf-, Sprung- und Wurfgeschicklichkeit
- ausdauerndes Gehen und Laufen
- schnelles Laufen
- weites/hohes Springen
- weites Werfen und Stoßen
- Kraftausdauer
- wesentliche Grundsätze und Zusammenhänge sowie praktische Beispiele aus den Bereichen fitness- und gesundheitsorientiertes Laufen, Springen und Werfen



Leistungsbewertung:

Leistungsbewertung:

Die Gesamtbewertung und Gewichtung im Fach Sport setzt sich aus folgenden Teilbereichen zusammen:

- a) sportmotorische Leistung und Lernfortschritt (2/3)
- b) Lernverhalten (1/3)

- Technische Fertigkeiten im Bereich Sprung, Wurf und Lauf
- Sprünge, Würfe und Zeitläufe auf unterschiedlichen Strecken nach Tabelle
- Cooper-Test
- Mitarbeit im Sportkurs

Die Leistungsbewertung erfolgt anhand der Cato-Leistungskriterien für die Oberstufensportkurse, die unter IServ eingesehen werden können.

Unterrichtsmaterial:

- Hallenschuhe und Sportschuhe für die Außenanlagen
- Adäquate LA-Bekleidung

Bemerkungen: