Kursbeschreibung Leichtathletik

(im Ergänzungsfach Sport)

Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A

Thema des Kurses: Leichtathletik

Erfahrungs- und Lernfeld: Laufen, Springen, Werfen

Leitidee: Aufbauend auf den Bewegungserfahrungen der Sekundarstufe I sollen Vertiefungen der Bewegungsausführungen im Laufen, Werfen und Springen erfolgen. Das Erlernen und Vertiefen der Bewegungsausführungen wird über die analytisch-synthetische Methode mithilfe unterschiedlicher Medien und verschiedenen Trainingsmethoden stattfinden und durch gegenseitiges korrigieren gefestigt. Im Ausdauerbereich sollen eigene körperliche Grenzen erfahren werden, die ein adäquates Handeln erfordern. Methoden der Leistungssteigerung sollen erarbeitet und reflektiert werden.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) in Kleingruppen trainieren
- grundlegende Fertigkeiten und leichtathletische Techniken mithilfe von Bewegungsreihen erschließen
- Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlagen für selbständiges Arbeiten anwenden
- Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituation z.B. durch die Anleitung der Erwärmung organisieren
- leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien analysieren und korrigieren
- unterschiedliche Voraussetzungen z.B. in Bezug auf Leistung reflektieren und diese adäquat berücksichtigen
- ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper die eigenen Bewegungsmöglichkeiten verfeinern
- sich realistische Ziele setzen und diese systematisch und kontinuierlich verfolgen

Inhalte und Aufbau:

- eine Sprintstrecke in maximalem Tempo bewältigen (Flach- oder Hürdensprint)
- verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecke bewältigen
- leichtathletische Weit- und Hochsprungformen bzw. Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität erproben und vergleichen
- einen Mehrkampf bestehend aus Laufen, Springen und Stoßen/Werfen in einer wettkampfnahen Situation absolvieren

Leistungsbewertung:

- Mitarbeit im Unterricht
 - Aufwärmphasen
 - Unterrichtsgespräche
 - Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen
 - Präsentationen (im Unterrichtsgeschehen)
- Leichtathletischer 3- oder 4-Kampf; die Bewertung ist an die offiziellen EPA-Vorgaben angelehnt (- 10%)
- Leistungsentwicklung in den thematisierten Disziplinen

Besondere Unterrichtsmaterialien:

- evtl. Spikes
- Videoanalyse

besondere Hinweise: keine