

Kursbeschreibung Laufsport (im Ergänzungsfach Sport)

<p><u>Bewegungsfeldgruppe:</u> A</p> <p><u>Thema des Kurses:</u> Laufsport</p> <p><u>Bewegungsfeld:</u> Laufen und orientieren im Gelände.</p>
<p><u>Leitidee:</u> Die Schülerinnen und Schüler erschließen und üben unterschiedliche Laufdisziplinen außerhalb (und ggf. innerhalb) der Sporthalle. Sie treiben ausdauerorientierten Laufsport, in dem sie ihre Leistung individuell verbessern und gemeinsames Laufen erleben.</p>
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler...</i></p>
<ul style="list-style-type: none">• wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten im Langstreckenlauf an (z. B. Laufen im Stadtgebiet oder außerhalb von Siedlungsgebieten von 3-8km Länge, Geländeläufe, Intervallläufe, Laufwettkämpfe, ...). IK
<ul style="list-style-type: none">• setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. PK
<ul style="list-style-type: none">• wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse im Langstreckenlauf an. IK• wenden unterschiedliche Läufe zur Orientierung im Gelände an (z. B. Bilder-OL, Rätsel-OL, Karten-OL, App-OL, ...) IK• Laufen gesundheits- oder leistungsorientiert. IK
<ul style="list-style-type: none">• trainieren Fähigkeiten, sich im Gelände (anhand einer Karte) alleine und in der Gruppe zu orientieren. PK• wenden Lehr-/Lernmethoden an (z. B. in Hinblick auf Lauftechnik oder Trainingsmethoden) und geben ggf. gezielte Hilfen und Korrekturen. PK
<ul style="list-style-type: none">• verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/ Bewegungsmöglichkeiten. IK
<p><u>Inhalte</u></p> <ul style="list-style-type: none">- diverse Laufsportdisziplinen- gesundheitsorientiertes Laufen- Lauftraining (Trainingsmethoden, Lauftechnik, ...)- Langstreckenläufe von 3 km bis zu 8 km Länge- Geländeläufe- Laufen unterschiedlicher Orientierungsläufe bei (fast) jedem Wetter und (fast) allen Temperaturen (z. B. Hallen-OL, Bilder-OL, Karten-OL, Rätsel-OL, ...)- Exkurse zu Duathlon/ Triathlon (als Blockveranstaltung) möglich
<p><u>Leistungsbewertung</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen (mögliche Bewertungsaspekte)</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Leistungsbewertung von Ausdauerläufen (z. B. 12-Minuten Lauf, 3 Kilometer Lauf, ...)➤ Leistungsbewertung von Kartenläufen <p>Prozessbezogene Kompetenzen (Mitarbeit im Unterricht)</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Planen, (Mit-)Gestalten und Organisation von Trainings- und Übungssituationen (u.a. Aufwärmphasen)
<p><u>Unterrichtsmaterial</u></p> <ul style="list-style-type: none">• wetterfeste (möglichst lange) Laufkleidung inkl. passendem Schuhwerk.
<p><u>Bemerkungen</u></p> <p>Laufsport findet primär draußen bei jedem Wetter und allen Temperaturen statt.</p>