

## Kursbeschreibung Leichtathletik (im Ergänzungsfach Sport)

<p><u>Bewegungsfeldgruppe:</u> A</p> <p><u>Thema des Kurses:</u> Leichtathletik</p> <p><u>Bewegungsfeld:</u> Laufen, Springen, Werfen</p>
<p><u>Leitidee:</u> Die Schülerinnen und Schüler analysieren, erproben und üben funktionale Ausführungen leichtathletischer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen.</p>
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler...</i></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen (z. B. Sprint, Weitsprung, Hochsprung, Landstrecken, Wurf- oder Stoßdisziplinen, ...) an. IK</li><li>• trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin. IK</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. PK</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an. IK</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. PK</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität (z. B. Stoß/Wurfdisziplinen; Hochsprung vs. Weitsprung, Kurz-, Mittel- sowie Langstreckenvergleich, ...). IK</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• analysieren Bewegungsabläufe (z. B. vom Hochsprung oder Kugelstoßen, ...). PK</li><li>• geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. PK</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul>
<p><u>Inhalte</u></p> <p>Laufen, Springen, Werfen fassen verschiedene Disziplinen der Leichtathletik zusammen. Aus den aufgeführten Disziplinen wird im Kurs eine Auswahl thematisiert und zur abschließenden Prüfung vorbereitet.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Springen</b><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hochsprung / Weitsprung/ ...</li></ul></li><li>• <b>Laufen</b><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sprint / Hürdensprint / Mittelstrecke/ ...</li></ul></li><li>• <b>Werfen / Stoßen</b><ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kugelstoß / Speerwurf / Schleuderballwurf / Diskuswurf/ ...</li></ul></li></ul>
<p><u>Leistungsbewertung</u></p> <p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen (quantitative Bewertung anhand von schulinternen Bewertungslisten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Leistungsbewertung einer Sprungdisziplin</li><li>➤ Leistungsbewertung zweier Laufdisziplinen (Sprint- und Ausdauerbereich)</li><li>➤ Leistungsbewertung einer Wurf- oder Stoßdisziplin</li><li>➤ Bewertung der technischen Ausführung einer beliebigen (fünften Disziplin)</li></ul> <p><b>Prozessbezogene Kompetenzen (Mitarbeit im Unterricht)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Planen, Gestalten und Organisation von Trainings- und Übungssituationen (u.a. Aufwärmphasen)</li></ul>
<p><u>Unterrichtsmaterial</u></p> <p>--</p>
<p><u>Bemerkungen</u></p> <p>Leichtathletik findet sowohl in der Halle als auch draußen statt.</p>