

Thema	Leichtathletik
Bewegungsfeld	A: Laufen, Springen, Werfen
Leitidee / Zielsetzung	<p>Aufbauend auf den Bewegungserfahrungen der Sekundarstufe I und der Einführungsphase sollen Bewegungsausführungen im Laufen, Werfen und Springen wiederholt und vertieft werden. Die Schülerinnen und Schüler analysieren, erproben und üben funktionale Ausführungen leichtathletischer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen und festigen diese durch gegenseitiges Beobachten und Korrigieren. Im Ausdauerbereich sollen eigene körperliche Grenzen, die ein adäquates Handeln erfordern, erfahren und Methoden der Leistungssteigerung erarbeitet und reflektiert werden.</p>
<p>Ziele/ erwartete Kompetenzen:</p> <p>Methodenkompetenz,</p> <p>Sozialkompetenz,</p> <p>Selbstkompetenz,</p> <p>Sachkompetenz</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität (z. B. Stoß/Wurfdisziplinen; Hochsprung vs. Weitsprung, Kurz-, Mittel- sowie Langstreckenvergleich, ...). • wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an. • wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. • setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. • 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. • trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin. • analysieren Bewegungsabläufe (z. B. vom Hochsprung oder Kugelstoßen, ...). • geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen. • wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen (z. B. Sprint, Weitsprung, Hochsprung, Landstrecken, Wurf- oder Stoßdisziplinen, ...) an.
Inhalte	<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"> • Springen→Hochsprung / Weitsprung/ ... • Laufen→Sprint / Hürdensprint / Mittelstrecke/ ... • Werfen / Stoßen→Kugelstoß / Speerwurf / Diskuswurf/...

Leistungs- bewertung (siehe auch ab S.3)	Inhaltsbezogene Kompetenzen (quantitative Bewertung anhand von schulinternen Bewertungslisten) <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbewertung einer Sprungdisziplin • Leistungsbewertung zweier Laufdisziplinen (Sprint-und Ausdauerbereich) • Leistungsbewertung einer Wurf-oder Stoßdisziplin • Bewertung der technischen Ausführung einer beliebigen (fünften Disziplin) Prozessbezogene Kompetenzen (Mitarbeit im Unterricht) Planen, Gestalten und Organisation von Trainings-und Übungssituationen (u.a. Aufwärmphasen)
Hinweis zur Leistungs- überprüfung	Versäumte festgesetzte Termine der Leistungsüberprüfung sind mit einer ärztlichen Bescheinigung zu entschuldigen, ansonsten wird die nicht erbrachte Leistung mit 00 Punkten bewertet.
Hinweise	Der Leichtathletikkurs findet sowohl in der Halle als auch draußen (Jahnstadion und/oder Außenanlage der Campusschule Verden) statt.

Knels 2022