

Leichtathletik	
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Wochenstundenzahl:	Laufen, Werfen, Springen A 11/12
<u>Leitidee:</u> Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Themen für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. Der Wettkampf gegen sich selbst und gegen andere spielt eine entscheidende Rolle. Grenzen werden erfahren und überwunden.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> • bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d. h. unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erreicht werden. • absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation, bestehend aus Laufen, Springen und Werfen/Stoßen. • erproben und vergleichen leichtathletische Weit- und Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität. • erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität. • trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung. • wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an. • organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen. • analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor. • verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Umsetzung vielfältiger Bewegungsaufgaben oder durch die Bewältigung von Wettkampfsituationen. • schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein. • setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. 	
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Sprinten, Mittelstreckenlauf, Hürdenlauf (o.ä.) • Hoch- und Weitsprung (o.ä.) • Speer- Diskus- Schleuderballwurf, Kugelstoßen (o.ä.) • Analyse und Vergleich leichtathletischer Bewegungen • 	
<u>Leistungsbewertung:</u> <i>Die sportpraktische Leistung wird mit 80% und die Mitarbeit im Unterricht mit 20% gewichtet</i> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bewertung der Leistungen in den einzelnen leichtathletischen Disziplinen (mindestens 3, davon mindestens eine Technikprüfung) erfolgt in Anlehnung an die Tabellen in den EPA getrennt für Jungen und Mädchen. • Ausarbeitung eines Aufwärmprogramms / selbstständige Gestaltung einer anderen Unterrichtssequenz oder Theorie-Test. 	
<u>Unterrichtsmaterial:</u> Die Schüler benötigen Sportschuhe, die sich für das Ausüben der Sportart im Freien und in der Halle (mit ausreichender Dämpfung und stabiler Fersenkappe sowie abriebfester, heller Sohle) eignen. Die Sportkleidung sollte so beschaffen sein, dass sie für jede Wetterlage geeignet erscheint. Alle nötigen Sportgeräte werden seitens der Schule bereitgestellt. Leistungstabellen sind den Teilnehmern des Kurses zugänglich und können ihnen bei Bedarf als Kopie ausgehändigt werden. Material zur Sporttheorie wird bei Bedarf als Kopie ausgegeben.	