

Kursthema: Laufen, Werfen, Springen	Kürzel: LA
Erfahrungs- und Lernfeld: Laufen, Werfen, Springen Lernfeldbereich: A	
Kernideen: <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverbesserung in den leichtathletischen Disziplinen des Laufens, Werfens, Springens und der allgemeinen Fitness. Erprobung und Verständnis von Trainingsmethoden und -prozessen. Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit eigenen und fremden Bewegungsvollzugs. 	
Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungslernen im Bereich der Sprintfähigkeit (100m, (400m), Hürdenlauf, Weitsprung). Analyse und Erprobung von Trainingsmethoden und -beobachtung (Langstreckenlauf, Hochsprung). Entwicklung von Wahrnehmungsfähigkeit, Bewegungsanalyse und Bewegungskorrektur bei unterschiedlichen Würfeln (Kugel, Schleuderball, Diskus). Verbesserung der quantitativen und qualitativen Leistung in unterschiedlichen Läufen, Würfeln und Sprüngen. 	
Leistungsbewertung: <ul style="list-style-type: none"> • 2/3: Praxis; quantitative und qualitative Bewertung in mehreren Disziplinen (alle Gruppen: Lauf, Wurf, Sprung müssen dabei sein). • 1/3: Mitarbeit; Aufwärmtraining oder Referate, Beiträge im Unterrichtsgespräch, schriftlicher Test in praxisbezogener Theorie 	
Unterrichtsmaterial: <ul style="list-style-type: none"> • Geeignete Sportbekleidung (auch für draußen bei schlechtem Wetter). 	
Bemerkungen: Keine.	