

Kursthema Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Fünfkampfes

<i>Bewegungsfeldgruppe</i>	A
<i>Bewegungsfeld</i>	Laufen, Springen, Werfen
<i>Wochenstunden</i>	2
<i>Jahrgangsstufe(n)</i>	12 und 13
<i>Leitidee</i>	Die SuS erproben Bewegungsformen aus den leichtathletischen Disziplinen Laufen, Werfen, Springen. Sie erweitern, üben und messen in diesem Kurs ihre bereits in der Sek I erworbenen Fähigkeiten und setzen diese in einem abschließenden Vier- oder Fünfkampf wettkampfgemäß um.

KOMPETENZERWERB	<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten mindestens in den Disziplinen: Sprint, Langstreckenlauf, Hochsprung, Weitsprung, Kugel an - trainieren der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil ausgewählter Disziplinen - setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich (Durchführung eines Fünfkampfes, Erwerb der Handlungskompetenz z.B. im Hürdenlauf) - wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung zweckmäßig hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse an - erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität (z.B. Diskus, Speer, Hürdensprint oder Dreisprung) - analysieren leichtathletische Bewegungsabläufe - geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen - erwerben und verbessern eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten
INHALTE	<ul style="list-style-type: none"> - gezielte Anwendung von Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) für die ausgewählten leichtathletischen Disziplinen - Erwerb und Verbesserung der Leistungsfähigkeit in den Disziplinen Langstreckenlauf (3000m), Kugelstoßen, Hochsprung, Weitsprung und Sprint (100m) - Wahrnehmung und Verbesserung des eigenen und fremden Bewegungshandelns bei unterschiedlichen Sprüngen und Würfungen, ergänzt um gezielte Gabe von Bewegungskorrekturen - Erprobung und Vergleich leichtathletischer Disziplinen (z.B. Diskus, Speer, Hürdensprint, Dreisprung) - Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Hochsprung, Kugel) - Durchführung eines leichtathletischen Vier- oder Fünfkampfes
LEISTUNGSBEWERTUNG	<p>Inhaltsbezogen... (70%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Absolvieren eines Vier- oder Fünfkampfes, Bewertung nach Tabelle - Erwerb einer Bewegungskompetenz in mindestens einer „neuen“ Disziplin, z.B. Diskus, Speer, Hürdensprint oder Dreisprung. <p>Prozessbezogen... (30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bereitschaft, Einsatz und Erfolg bei der Anwendung von Trainingsmethoden zum Erreichen der gesetzten Ziele, - Analyse von Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen - Unterstützen und Übernehmen von Verantwortung im eigenen Lernprozess und im Lernprozess der Mitschülerinnen und Mitschüler - aktive Beteiligung am Unterricht (Referate z.B. bei der Technikeinführung, Planung und Durchführung eines geeigneten Aufwärmens, mündliche Beiträge, ggf. Durchführung von Trainingsabschnitten zum Erwerb einer leichtathletischen Fertigkeit oder zur gezielten Verbesserung der motorischen Fähigkeiten.)

UNTERRICHTSMATERIAL:

- Sportkleidung für Hallensport und Außensport (auch bei schlechtem Wetter)

BEMERKUNGEN:

- Bewertung nach Tabelle des MPG