Kursausschreibung

Fach: Lernfeldbereich: Kursnummer: Jahrgangsstufe: Kursthema:	Sport A 4SP2la 12/2 Leichtathletik

Leitidee: Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Themen für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. In diesem Erfahrungs- und Lernfeld werden diese Themen nicht nur in Fertigkeiten differenziert entwickelt, sondern unter dem Anspruch der Steigerung der Leistung im Hinblick auf individuelle und soziale Bezugsnormen gesetzt. Der Wettkampf gegen sich selbst und gegen andere spielt eine entscheidende Rolle.

Kompetenzerwerb:
Die Schülerinnen und Schüler …

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten aus den oben genannten Disziplinen (siehe Inhalt)
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistungen.
- Schätzen körperliche Reaktionen auf Belastungen richtig ein.
- Setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben, Ergebnisanalyse und –sicherung.
- Erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen (Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoßformen) im Hinblick auf ihre Funktionalität.
- formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.
- Planen, organisieren und gestalten, Übungssequenzen und Wettkampfsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen.
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B. Leistungen und Probleme des organisierten Sports
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.
- beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.

Inhalte:

- Einführung und Vertiefung der leichtathletischen Disziplinen aus den Bereichen
  - Sprint (100m, 400m, Hürdensprint)
  - Mittelstrecke (800m, 1000m)
  - Sprung (Hochsprung, Weitsprung)
  - Wurf (Kugelstoßen, Speerwerfen)
- Analyse von Bewegungen und Technikvarianten

Leistungsbewertung:

- Qualitativ: Demonstration der technischen Durchführung der jeweiligen Disziplinen
- Quantität: Bewertung der Leistungen (Weiten, Zeiten, Höhen) nach den EPA´s (Leistungsanforderungen der EPA´s werden jedoch reduziert)
- Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf die Erarbeitung der jeweiligen Technik

Unterrichtsmaterial:

- Hallenschuhe und Sportkleidung
- Laufschuhe und angepasste Sportkleidung für den Außenbereich (falls vorhanden Spikes)

- Bemerkungen: