

Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Ort der Sportveranstaltung: Kurstag: Unterrichtszeit: Kurslehrer/in:	Sport Laufen, Springen, Werfen, Orientieren A Ergänzungsfach 2 12.2 <b>Leichtathletik / Fitness</b> Olympiahalle und Hachestadion montags 7. u. 8. Stunde Herr Hollwedel (HoH)	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

**Leitidee:**

Die Schülerinnen und Schüler werden unterschiedliche leichtathletische Disziplinen aus dem Bereich „Laufen, Werfen, Springen“ behandeln und im Anschluss einen Wettkampf nach DLV – Bestimmungen durchführen. Zum einen Teil geht es um Technikverbesserung und das Üben von Bewegungsabläufen, zum anderen Teil auch um das Thematisieren von Aspekten wie Kraft, Ausdauer und Gesundheit. Die für die leichtathletische Disziplinen wichtige Ausdauer, Kraft und Schnellkraft werden in verschiedenen Methoden erarbeitet und erprobt.

**Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- ❖ verfügen über motorische Fähigkeiten ( Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination ) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- ❖ wenden Fachsprache richtig an.
- ❖ bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsabläufe.
- ❖ planen, organisieren und gestalten Übungssequenzen und Wettkampfsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen.
- ❖ reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse.
- ❖ beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung.
- ❖ helfen und sichern selbständig im Lern- und Übungsprozess.
- ❖ steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- ❖ verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache und die eigenen Handlungs-/ Bewegungsmöglichkeiten.
- ❖ verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.

**Inhalte:**

- methodische Erarbeitung verschiedener Lauf-, Sprung- und Stoßtechniken
- Planung und Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes gemäß den DLV-Bestimmungen
- Ausdauer- und Krafttraining
- wichtige Wettkampfgeregeln
- Einführung in die leichtathletische Trainingslehre (Kraft-, Intervalltraining)
- helfen und sichern - beobachten und korrigieren

**Leistungsbewertung:**

- 2/3: persönlicher Lernfortschritt der sportpraktischen Leistungen durch kontinuierliche Beobachtung sowie die Berücksichtigung der Leistungen des Wettkampfes
- 1/3: mündliche und andere fachspezifische Leistungen (Mitarbeit in Erarbeitungs- und Reflexionsphasen, Referate, Gestaltung von Übungssituationen) und Mitarbeit im Unterricht

**Unterrichtsmaterial:**

- Angemessene Sportkleidung
- Amtliche Leichtathletik-Bestimmungen des DLV

**Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl:**

SuS müssen schulsporttauglich sein.