

<p>Fach: Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kursart: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Ort der Sportveranstaltung: Kurstag: Unterrichtszeit: Kurslehrer/in:</p>	<p>Sport Laufen, Springen, Werfen, Orientieren A Ergänzungsfach 2 13.1 Mehrkämpfe planen, üben und durchführen, Kraft+Ausd. Hachestadion, Sportcenter Dassbeck, Olympiahalle dienstags 7. u. 8. Stunde Herr Steinmüller (StM)</p>	
<p>Leitidee: Die SuS werden unterschiedliche leichtathletische Disziplinen aus dem Bereich „Laufen, Werfen, Springen“ behandeln und im Anschluss einen Mehrkampf vorbereiten und unter Wettkampfbedingungen 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 leichtathletischen Disziplinen wichtige Ausdauer und Kraft sollen u. a. in einem Sportcenter „erarbeitet“ werden. Es werden von den SuS verschiedene Methoden des Ausdauer- und Kraftaufbaus erarbeitet und erprobt. Das Powerplatetraining wäre hier als ein Beispiel zu nennen, um nach einer Sportverletzung einen schnellen Muskelaufbau zu gewährleisten.</p>		
<p>Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 Handlungsverläufe. • 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 selbstständig 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. 		
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Methodische Erarbeitung verschiedene Lauf-, Sprung-, Wurf- und Stoßtechniken - Planung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes gemäß den DLV-Bestimmungen (Wettkampfbregeln) - Ausdauer- und Krafttraining (Sportcenter Dassbeck: z.B. Powerplatetraining) - wichtige Wettkampfbregeln - Exemplarische Einführung in die leichtathletische Trainingslehre (z.B. Krafttraining, Intervalltraining) - Beobachten und Korrigieren - Helfen und Sichern 		
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2/3: persönlicher Lernfortschritt der sportpraktischen Leistungen durch kontinuierliche Beobachtung sowie die Berücksichtigung der Leistungen des Wettkampfes. • 1/3: mündliche und andere fachspezifische Leistungen durch Ausarbeitung von Referaten alleine oder zu zweit in Form eines Referates sowie anschließende Durchführung mit der Gruppe, Mitarbeit im Unterricht. 		
<p>Unterrichtsmaterial: Angemessene Sportkleidung.</p>		
<p>Bemerkungen / Kosten / maximale Schülerzahl: SuS müssen schulsporttauglich sein. Ein Teil des Unterrichts wird im Sportcenter Dassbeck in Dreye stattfinden. Hierfür fallen Kosten in Höhe von etwa 30,00 € an.</p>		