

Fach:	Sport
Bewegungsfeldgruppe:	A
Bewegungsfeld:	„Laufen, Springen, Werfen“
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	----
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Leichtathletik - Gezielte Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes
Kurslehrer:	NN
Leitidee:	
Die Schülerinnen und Schüler analysieren, erproben und trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) zur Verbesserung ihrer Leistungen in den leichtathletischen Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen.	
Kompetenzerwerb:	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
<ul style="list-style-type: none"> • trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zielgerichtet im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin, sowie ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung. • wenden Trainingsmethoden hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an. • bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo unter Berücksichtigung von Schrittlänge und Schrittfrequenz. • analysieren wichtige Technikaspekte für einen erfolgreichen Hürdenlauf, Weitsprung bzw. Hochsprung sowie das Kugelstoßen und erproben eine optimale Technik. • bewältigen eine Mittelstrecke in optimalem Tempo. • schätzen körperliche Reaktionen auf eine Belastung angemessen ein (z. B. Ausdauerlauf). • schulen ihre Wahrnehmungsfähigkeit, indem sie leichtathletische Bewegungen der Mitschüler/innen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien analysieren und gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen vornehmen. • verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an, erkennen Stärkere an und unterstützen Schwächere. • erlernen leichtathletische Wettkampfbestimmungen und wenden diese an. 	
Inhalte:	
<ul style="list-style-type: none"> • Analyse von leichtathletischen Techniken • Anwendung und Berücksichtigung von Trainingsprinzipien zur Schaffung/Aufrechterhaltung allgemeiner leichtathletikspezifischer Fitness • Verbesserung ausgewählter Techniken (Hochsprung, Weitsprung, Hürdenlauf, Kugelstoßen, Schleuderball) • Übernahme des Aufwärmens oder anderer Teile des Unterrichts • Durchführung von Bewegungskorrekturen anhand von Beobachtungsbögen und/oder Videoanalysen unter Anwendung der Fachsprache 	
Leistungsbewertung:	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration erlernter Techniken in den behandelten leichtathletischen Disziplinen • Leistungsüberprüfung in den Disziplinen des Mehrkampfes anhand standardisierter Wertungstabellen (EPA) • Referate zu ausgewählten Aspekten des leichtathletischen Trainings 	
Prozessbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Analysieren von Lauf-, Sprung- und Wurfbewegungen nach vorgegebenen Kriterien • Selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen • Übernahme von Verantwortung für sich sowie für Mitschüler/Innen im Lernprozess • Einsatz, Leistungsbereitschaft und Mitarbeit im Unterricht 	
Unterrichtsmaterial:	
<ul style="list-style-type: none"> • feste Sportschuhe und evtl. Spikes 	
Bemerkungen:	
<ul style="list-style-type: none"> • Für Pollenallergiker nicht geeignet. • Der Kurs findet an den Sportstätten des Adolfinum und des Dr. Faust-Platzes statt. 	