

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Lernfeldbereich:	A
Kursnummer:	A406
Kursthema:	Leichtathletik - Mehrkampf
<p>Leitidee: Die SuS erfahren und erproben anhand unterschiedlicher Disziplinen aus den Bewegungsfeldern Laufen, Werfen/Stoßen und Springen die Möglichkeiten und Grenzen ihrer körperlichen Fähigkeiten/Fertigkeiten. Dabei analysieren sie Bewegungsabläufe, üben diese und versuchen sie individuell leistungsgerecht für den Wettkampf zu optimieren.</p>	
<p>Kompetenzerwerb: Die SuS ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d.h. unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und -länge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erfolgen. • bewältigen verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecken in unterschiedlichem Gelände in unterschiedlichen Tempi. • absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation, bestehend aus Laufen, Springen und Werfen/Stoßen. • erproben leichtathletische Weit- und /oder Hochsprungformen. • erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität • trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit , Beweglichkeit, Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung. • wenden Methoden aus den Bereichen des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten. • Organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen. • analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor. • schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein • setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. <p>Vgl. zusätzlich die dem Lernfeldbereich A zugeordneten Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen.</p>	
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weit- und/oder Hochsprung • Sprint- und Mittelstrecken, ggf. Hürden • Werfen und Stoßen mit unterschiedlichen Geräten • Verbesserung ausgewählter Techniken • Verbesserung von Kraft, Ausdauer und motorischen Fähigkeiten 	
<p>Leistungsbewertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beherrschung von leichtathletischen Bewegungsabläufen • Mehrkampf • Mitarbeit im Unterricht 	
<p>Unterrichtsmaterial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wettergerechte, funktionelle Sportkleidung und -schuhe 	
<p>Bemerkungen:</p>	