

Fachgruppe Sport - Internes Curriculum Sport Sek. II - Kursausschreibung

Thema:	Leichtathletik
Bewegungsfeld:	„Laufen, Werfen, Springen“ (A)

1) Schwerpunkte des Kurses (Ziele, Inhalte, Aufbau)

Leitidee:

- Kennenlernen, erproben und vergleichen leichtathletischer Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität
- Trainieren grundlegender motorischer Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung der leichtathletischen Leistung
- Erlernen und vergleichen leichtathletischer Kugelstoßformen
- Erproben und Erlernen der Technik im Speerwurf oder Hürdenlauf
- Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten

Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler

- **verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben**
- **Demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen**
- **entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen**
- **verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs- bzw. Bewegungsmöglichkeiten**
- setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.

Inhalte:

- Umsetzung einer funktionalen Technik des Kugelstoßens und Erproben einer weiteren Technik
- Ausarbeitung und Durchführung von Trainingsmethoden zur Verbesserung des Kugelstoßens
- Erlernen und Verbesserung der Floptechnik; Erproben weiterer Hochsprungstechniken
- Tests: 1. Standhochsprung; 2. Standweitsprung
- Eine weitere der folgenden Disziplinen: Speerwurf, Hürdenlauf
- Zweckgymnastik und kleine Spiele
- Gezieltes Krafttraining (Kugelstoßen)

2) Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Demonstration technischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen (Hochsprung, Kugelstoßen) (siehe Tabelle in der Anlage)
- Qualität der Technik in Speerwurf oder Hürdenlauf
- Ergebnisse der motorischen Tests (siehe Anlage)
- individueller Lernfortschritt

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen z.B. in Hinblick auf die Entwicklung und Analyse von Bewegungsabfolgen
- Übernahme und Durchführung eines Referats, zielgerichtete Aufwärmung
- Identifikation von Techniken und Fehlerbildern
- Analysieren leichtathletischer Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und entsprechende Bewegungskorrekturen

3) Sonstiges: (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

Sportbekleidung für Halle und Außengelände

Anlage:

Bewertungsliste

Motorische Tests:

1. Hochsprung

Notenbereich	Jungen	Mädchen
1	ab 1,60 m	ab 1,36 m
2	1,50-1,59 m	1,26-1,35 m
3	1,40-1,49 m	1,16-1,25 m
4	1,30-1,39 m	1,06-1,15 m
5	1,20-1,129 m	0,96-1,05 m
6	unter 1,20 m	unter 0,96 m

2. Kugelstoßen

Notenbereich	Jungen (5KG)	Mädchen (4KG)
1	10,01-11,50 m	8,51-9,00 m
2	9,21-10,00 m	8,01-8,50 m
3	8,41-9,20 m	7,31-8,00 m
4	7,51-8,40 m	6,31-7,30 m
5	6,40-7,50 m	5,00-6,30 m
6	unter 6,40 m	unter 5,00 m

3. Standhochsprung

Notenbereich	Jungen	Mädchen
1	über 54 cm	über 36 cm
2	50-54 cm	33-36 cm
3	46-49 cm	28-32 cm
4	42-45 cm	24-27 cm
5	39-41 cm	20-23 cm
6	unter 39 cm	unter 20 cm

4. Standweitsprung

Notenbereich	Jungen	Mädchen
1	über 2,38 m	über 1,65 m
2	2,23-2,38m	1,50-1,65 m
3	2,11-2,22m	1,38-1,49 m
4	1,96-2,10 m	1,23-1,37 m
5	1,84-1,95 m	1,08-1,22 cm
6	unter 1,84 m	unter 1,08 cm