

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	D	A	EF	Ca. 20 Std.

Mehrkampf – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen (z. B. Hürdenlauf, Speerwurf, Diskuswurf und Dreisprung) leistungsorientiert unter realistischer Einschätzung der individuellen Leistung organisieren und durchführen.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Wählen Sie ein Element aus

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Wählen Sie ein Element aus

Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

Abhängig der gewählten Disziplin:

- unterschiedliche Anforderungen bzgl. des Werfen: Wurfbewegung variieren
- unterschiedliche Anforderungen bzgl. Des Springen: Sprungbewegung variieren
- Technik des Abspringens für einen gelungenen Sprung erfahren und verstehen, individuellen Anlauf ermitteln
- Technik des Starts zergliedern

Methodische Entscheidungen

- Verschiedene Sprungverfahren kennenlernen.
- Erproben und Experimentieren mit unterschiedlichen Wurfgeräten.

Formen:

- Beobachtungsbögen
Stationsarbeit
- Partnerkorrektur

Gegenstände

Geräte des Laufen, Springen und Werfen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Demonstration

unterrichtsbegleitend

- Bereitschaft neue Bewegungen erfahren und erleben
- Angemessenes Verhalten während den Übungs- und Trainingsphasen
- Engagement und Motivation beim Erlernen der Disziplinen

punktuell:

Techniküberprüfung

Kriterien:

- Im Unterricht speziell auf die Lerngruppe erarbeiten

Fachbegriffe

- Bewegungsphasen: Anlauf- Absprung – Flug – Landung; Anlauf – Stemmstritt – Wurf
- Schwungeinsatz der Arme und Beine / Sprungbein und Schwungbein
- Kommando zum Starten