

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.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Abhängig der gewählten Disziplin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Anforderungen bzgl. des Werfen: Wurfbewegung variieren</li> <li>- unterschiedliche Anforderungen bzgl. Des Springen: Sprungbewegung variieren</li> <li>- Technik des Abspringens für einen gelungenen Sprung erfahren und verstehen, individuellen Anlauf ermitteln</li> <li>- Technik des Starts zergliedern</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Sprungverfahren kennenlernen.</li> <li>- Erproben und Experimentieren mit unterschiedlichen Wurfgeräten.</li> </ul> <p>Formen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beobachtungsbögen Stationsarbeit</li> <li>- Partnerkorrektur</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Geräte des Laufen, Springen und Werfen im Rahmen leichtathletischer Disziplinen</p>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bereitschaft neue Bewegungen erfahren und erleben</li> <li>- Angemessenes Verhalten während den Übungs- und Trainingsphasen</li> <li>- Engagement und Motivation beim Erlernen der Disziplinen</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Techniküberprüfung</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Unterricht speziell auf die Lerngruppe erarbeiten</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsphasen: Anlauf- Absprung – Flug – Landung; Anlauf – Stemmstritt – Wurf</li> <li>- Schwungeinsatz der Arme und Beine / Sprungbein und Schwungbein</li> <li>- Kommando zum Starten</li> </ul>			