



Kurs: Leichtathletik (Lernfeldbereich A)

Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler analysieren, erproben und üben funktionale Ausführungen leichtathletischer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d.h. unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erreicht werden
- erproben und vergleichen leichtathletische Weit- oder Hochsprungformen im Hinblick auf Funktionalität
- erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- oder Stoßformen im Hinblick auf Funktionalität
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an
- analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und berücksichtigen diese adäquat in Lern- Übungs- bzw. Wettkampfsituationen

Inhalte:

Laufen, Springen, Werfen fassen verschiedene Disziplinen der Leichtathletik zusammen. Aus den aufgeführten Disziplinen wird im Kurs eine Auswahl thematisiert und zur abschließenden Prüfung vorbereitet.

- Springen
 - Hochsprung / Weitsprung
- Laufen
 - Sprint / Hürdensprint / Mittelstrecke
- Werfen / Stoßen
 - Kugelstoß / Speerwurf / Schleuderballwurf / Diskuswurf

Leistungsbewertung:

Für die quantitative Leistungsbewertung werden schulinterne Bewertungslisten herangezogen.

- Leistungsbewertung einer Sprungdisziplin
- Leistungsbewertung zweier Laufdisziplinen (Sprint- und Ausdauerbereich)
- Leistungsbewertung einer Wurf- oder Stoßdisziplin
- Bewertung der technischen Ausführung einer beliebigen (vierten) Disziplin
- Mitarbeit im Unterricht