NGW

Fachschaft Sport

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Werfen, Springen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach
Kursnummer:	Sp X-17 (das X in der Kursnummer ist der Platzhalter für das jeweilige Halbjahr)
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/ 12
Kursthema:	Leichtathletik
Kurslehrer/in	N.N.

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler verbessern auf der Basis der in der Sek I erlernten Grundlagen ihre technischen Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten innerhalb der leichtathletischen Grunddisziplinen. Darüber hinaus erproben sie die Disziplinen Speer-, Diskuswurf und Springen mit dem Stab.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler…

- Demonstrieren Flop bzw. Wälzer und eine Stoß oder Wurftechnik
- Verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, durch Erproben vielfältiger Bewegungsaufgaben
- Steigern ihre Fähigkeiten in den Bereichen Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit/ Geschicklichkeit
- Werten Bild- und/oder Videoaufnahmen aus, um eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln
- Reflektieren kritisch verschiedene Formen des Dopings in der Leichtathletik
- Entwickeln Trainingsmethodenkompetenz (Ausdauermethode, Intervallmethoden)

Inhalte:

- Beobachten und korrigieren von Bewegungsabläufen
- Gestaltung allg. und spezieller Aufwärmphasen
- Reflektieren zum Thema Doping in der Leichtathletik
- Laufen 100m, 800/1000m, springen weit und hoch, stoßen die Kugel bzw. werfen Diskus, Speer
- oder Schleuderball

Leistungsbewertung:

Bewegungsbezogene Leistungen (Gewichtung: 2/3):

- Demonstration ausgewählter Techniken
- Leistungsmessungen 100m Sprint, 800/1000m Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Wurf und/oder Stoß

Mündliche und andere fachbezogene Leistungen (Gewichtung: 1/3):

- Mündliche Mitarbeit
- Durchführung einer allgemeine oder spezielle Erwärmung oder Referat zu einzelnen Dopingmethoden in der Leichtathletik