NGW

Fachschaft Sport

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungskurs
Kursnummer:	Sp X-16 (das X in der Kursnummer ist der Platzhalter für das jeweilige Halbjahr)
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	11/12
Kursthema:	Orientierungslauf
Kurslehrer/in	N.N.

Leitidee:

Erarbeitung der OL-Grundlagen Ausdauer und Kartenarbeit, Erprobung des Gelernten im Gelände.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler…

- verbessern zielgerichtet ihre konditionellen Fähigkeiten.
- nutzen Kompass und Karte zur Orientierung im Gelände.
- schätzen die Anforderungen einer Laufstrecke realistisch ein und teilen ihre Kräfte sinnvoll ein.
- arbeiten kreativ bei der Variation von Wettkampfformen mit.
- zeigen Leistungswillen beim Wettkampf.

Inhalte:

- Entwicklung der aeroben Ausdauer in der Halle und draußen (Intervall-, Dauermethode, Fahrtspiel, Ballspiele)
- Orientierungsübungen in der Halle und im Freien, Arbeit mit Karte und Kompass
- Vielfältige Übungs- und Wettkampfformen unter Einbeziehung eigener Ideen

Leistungsbewertung:

Bewegungsbezogene Leistungen (Gewichtung: 2/3):

- Cooper-Test / Piep-Test
- Orientierungsläufe

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

- Kenntnis der Methoden der Kartenarbeit
- Anleitung/Organisation von Übungs- und Wettkampfformen

Unterrichtsmaterial:

- -/-