

Sportkurs 1A: Leichtathletik - Laufen, Springen, Werfen

(Nr.) Thema des Kurses:	(1) Erfahren und Strukturieren von Formen des Laufens und Springens
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Individualsport (A)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Schwerpunktsportart/en:	Leichtathletik
Schuljahre:	

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

- Laufen mit verschiedenartiger Sinnorientierung, z.B. bezogen auf Ausdauer (auch im Gelände) oder Schnelligkeit (Sprint, Mittelstrecke und Hürden).
- Springen: verschiedene Formen leichtathlet. Springens, darunter freies Springen sowie Einbeziehung historischer Sprungformen (z.B. Weg zu Straddle und Fosbury) bis zu Elementen des Stabhochsprungs.
- Turnsprünge.
- Reflektieren der praktischer Erfahrungen und Umsetzen in Kenntnisse über spezifische Bewegungsformen; Ernährungsaspekte; psychische Faktoren.
- Ggf. Teilnahme an einem Wettbewerb.

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen

- Sie haben grundlegende Kenntnisse in der funktionellen Anatomie und der Leistungsphysiologie erworben.
- Sie schätzen Ihre Sprint- und Ausdauerfähigkeit ein und erarbeiten und erarbeiten individuelle Methoden zur Verbesserung dieser.
- Sie absolvieren zur Beurteilung der praktischen Mitarbeit mind. je eine Sprint (100/200m) und längere Strecke (ab 1000m); Hoch- und Weitsprung quantitativ und qualitativ; Hürdenlauf (zumindest qualitativ); mind. 2 Turnsprünge.
- Sie haben biomechanische Kenntnisse in verschiedenen Sprungarten erworben, sich in der Bewegungsbeobachtung geschult und können Ihren Mitschülern und Mitschülerinnen Anregungen und Korrekturhinweise geben.
- Sie übernehmen Anleitungsfunktionen und zeigen Bewegungsdemonstrationen, insbesondere Fortgeschrittene.
- Sie entwickeln ein individuelles Trainingsprogramm zur Steigerung Ihrer persönlichen Leistungen.
- Sie haben Lernstrategien kennengelernt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Sachkompetenz im Bereich Bewegungshandeln (Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) (ca. 50%)
- Sozial- und Selbstkompetenz zur Realisierung des sportlichen Handelns (ca. 30%)
- Sach-, Sozial- und Selbstkompetenz in der theoretischen Reflektion (ca. 20%)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Sportschuhe für Hallen- und Außensport.
- Bereitschaft, auch bei etwas unbeständigem Wetter draußen zu laufen.
- Ggf. außerschulische Lernorte, z.T. verbunden mit Kosten.