

## **Sportkurs (Abkürzung): Leichtathletik (sp4)**

<b>Thema des Kurses:</b>	Leichtathletik	
<b>Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A</b>	Individual [x]	Spiel [ ]
<b>Erfahrungs- und Lernfeld:</b>	A – Laufen, Springen, Werfen	
<b>Schwerpunktsportart(en):</b>	Leichtathletik / Orientierungslauf	

Leitidee:

Als Mehrkampf wird die Kombination sportart- und lernfeldübergreifender Wettkampfanforderungen im Rahmen individuellen sportlichen Handelns verstanden. Neben den technischen Wurf und Sprungdisziplinen, liegt der Schwerpunkt der Anforderungen dabei überwiegend im konditionellen Bereich. Die SuS erwerben zudem Fertigkeiten wesentlicher Grundsätze und Zusammenhänge sowie praktische Beispiele in der fitness- und gesundheitsorientierten Leichtathletik.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- absolvieren gesundheitsorientierte Fitness: leichtathletische Grundlagenausdauer und Kraftausdauer.
- bewältigen verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecken.
- 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.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper, das Gerät und die eigenen Bewegungs- und Leistungsmöglichkeiten.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.
- setzen realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- und Wettkampfsituationen.
- bewältigen verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecken in unterschiedlichem Gelände in unterschiedlichen Tempi.

Inhalte:

- Steigerungs-, Ausdauer-, Langstreckenläufe
- Weitsprung / Hochsprung
- Speerwurf / Kugelstoßen
- Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich durch verschiedene Trainingsmethoden (z.B. Dauer- und Intervallmethode)
- Regelkunde für Orientierungsläufe

Leistungsbewertung:

- Theoretische Leistungen: u.a. Test, Referat oder Gestaltung eines Praxisteils (30%)
- Praxis: u.a. Demonstration technischer und taktischer Fähigkeiten (70%)

Unterrichtsmaterial: Laufschuhe sollten vorhanden sein.

Bemerkungen: –