

CvD-Gymnasium Goslar: Schuljahr 20..

Fach: Bewegungsfeldgruppe: Bewegungsfeld: Kursart: Kursnummer: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer:	Sport A Laufen, Springen, Werfen Ergänzungsfach 2 12 Leichtathletische Mehrkämpfe Metz
<p><u>Leitidee:</u> Laufen, Springen und Werfen sind von Kindheit an die grundlegenden menschlichen Bewegungsformen. Sie zeigen die persönliche körperliche Fitness und bilden die Grundvoraussetzungen für alle anderen Sportarten.</p> <p>Die Kursteilnehmer/innen beschäftigen sich mit ausgewählten Disziplinen der leichtathletischen Mehrkämpfe (Männer: Zehnkampf; Frauen: Siebenkampf). Sie setzen sich in Theorie und Praxis mit Bewegungen aus den Bereichen Wurf, Sprung und Sprint auseinander und verbessern ihre in der Sek I erworbenen technischen und (langfristig) konditionellen Fertigkeiten.</p> <p>Sie wählen gemäß ihrer individuellen physischen Voraussetzungen aus jedem Bereich eine Disziplin aus und absolvieren einen leichtathletischen Dreikampf.</p>	
<p><u>Kompetenzerwerb:</u> Die Kursteilnehmer/innen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - lernen z.T. neue – in der Sek I noch nicht oder nur kurz behandelte – leichtathletische Disziplinen kennen - entwickeln einen leichtathletischen Dreikampf und führen ihn selbständig durch - benennen und beschreiben die verschiedenen im Leistungssport angewendeten Techniken - trainieren langfristig motorische Fähigkeiten (Schnelligkeit, Schnellkraft, Koordination) - organisieren Übungs- und Wettkampfsituationen selbständig (Aufbau, Handhabung von Stoppuhr und Maßband ...) - stellen individuell einen möglichst Erfolg versprechenden Dreikampf zusammen - absolvieren ihre Übungen fair, beachten die Sicherheitsbestimmungen und nehmen Rücksicht auf ihre Mitschüler/innen 	
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Speerwurf, Diskuswurf, Kugelstoß ◦ Hoch- und Weitsprung ◦ Sprint ohne und mit Hindernissen (Hürden) ◦ Hilfen beim Üben: Gerätehilfen/Partner-Korrektur ◦ Wettkampf- und Sicherheitsregeln 	
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Bewertung der technischen Ausführung in Disziplinen des Sprints, Sprungs und Wurfs ◦ Absolvieren eines leichtathletischen Dreikampfes (aus den Bereichen Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Hilfe bei Geräteauf- und Abbau ◦ Analysieren von Bewegungen und Vornehmen gezielter Bewegungskorrekturen ◦ Messen der Leistungen von Mitschülern/innen ◦ Übernahme eines Referates (Bewegungsbeschreibung + Technikeinführung) 	
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Turnschuhe für Halle (glatte, nicht färbende Sohle); Laufschuhe für die Außenanlagen; empfehlenswert für die Aschenbahn auf dem Sportplatz: Spikes ◦ Sportzeug für Halle (kurze Hose + T-Shirt) und Sportplatz (Trainingsanzug) ◦ bei trockenem Wetter findet der Kurs auf dem Sportplatz statt. 	