


Fach: Lernfeldbereich: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kurs Thema: Kurslehrer/in: Kurszeit:	Sport A 2 12/13 Bewegungserfahrung - Laufen, Springen, Werfen	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Leitidee:
 Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen menschlicher Bewegung, Grundlage für vielfältige Bewegungsaufgaben und sportliche Aktivitäten und in besonderer Art und Weise geeignet, die Belastung in vielseitigen Erlebnisdimensionen zu erfahren. Die Schülerinnen und Schüler sollen ein breites Spektrum dieses Bewegungsfeldes kennenlernen. Sie erlernen und erweitern ihre Fertigkeiten auf unterschiedlichen Strecken und in unterschiedlichen Disziplinen. Neben den klassischen Leichtathletikdisziplinen werden auch einfache Elemente anderer Sportarten integriert.

- Inhalte:**
- grundlegende Fertigkeiten des Laufens, Springens und Werfens in vielfältigen Formen
 - allgemeine Lauf-, Sprung- und Wurfgeschicklichkeit
 - ausdauerndes und schnelles Laufen
 - weites/hohes Springen
 - weites Werfen, Stoßen und Schleudern
 - Überwinden von Hindernissen

- Kompetenzerwerb:**
 Die Schülerinnen und Schüler können . . .
- ihr Tempo und ihre Schrittfrequenz und –länge der Strecke anpassen.
 - verschiedene Distanzen mit und ohne Hindernisse in unterschiedlichen Tempi bewältigen.
 - eine Ausdauerlaufleistung von mindestens 12 Minuten erbringen.
 - unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung kennen und anwenden, um die Bewegungen stabil und flüssig auszuführen.
 - über Techniken mit unterschiedlichen Wurf-, Stoß- oder Schleudergeräten verfügen und die Bewegungen stabil und flüssig ausführen.

- Leistungsbewertung:**
- 2/3 sportpraktische Anteile: Sportpraktische Fähigkeit und Technikprüfung
 - 1/3 Mitarbeit: Aufwärmen, Übungsreihen, Referate, Arbeits- und Sozialverhalten

Unterrichtsmaterial:
 wird gestellt

Bemerkungen:
 Je nach Wetterlage findet der Kurs auf dem Sportplatz oder in der Sporthalle statt.