


|   |   |  |
|---|---|--|
| Fach:<br>Lernfeldbereich:<br>Wochenstundenzahl:<br>Jahrgangsstufe:<br>Kursthema:<br>Kurslehrer/in:<br>Kurszeit: | Sport<br>A<br>2<br>12/13<br>Orientierungslauf |  <b>Berufsbildende Schulen<br/>Buchholz i. d. N.</b><br>Sprötzer Weg 33, 21244 Buchholz<br>Tel. 04181 9094-0 FAX 04181 9094-50 |
|---|---|--|

**Leitidee:**

Orientierungslauf, kurz OL eignet sich ideal zur „alternativen“ Ausdauererschulung und ist sehr abwechslungsreich. Diese Sportart spricht nicht nur körperliche, sondern auch intellektuelle und soziale Kompetenzen an. Beim OL werden mit Hilfe einer speziellen Karte Kontrollpunkte (Posten) im Gelände angelaufen, wobei die Laufroute von Posten zu Posten frei wählbar ist. Die verschiedenen OL-Formen werden zu zweit oder in Kleingruppen und erst später auch in unbekanntem Gelände allein gelaufen.

**Inhalte:**

- Grundlegende Orientierungstechniken mit der Karte
- Indoor-Orientierungslauf
- Verschiedenen OL-Formen
- Mannschafts-OL
- Postensetz- und Postenholübungen
- fremdgeleiteter OL

**Kompetenzerwerb:**

- planen, organisieren und gestalten Orientierungsläufe
- erarbeiten Lösungsstrategien, erproben und analysieren diese
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie in der Mannschaft/Gruppe funktionale Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken anwenden, um gemeinsam Aufgaben zu lösen
- verhalten sich fair anderen gegenüber und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an
- helfen selbstständig im Lern- und Übungsprozess
- schätzen Risiken realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.
- wenden Fachsprache an
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z.B. die Notwendigkeit des umweltbewussten Handelns,
- reflektieren die gemachten Erfahrungen und Erlebnisse

**Leistungsbewertung:**

- 60% sportpraktische Anteile: Ausdauerleistungen, Posten setzen,
- 40% Mitarbeit: Erwärmung, Referate, Arbeits- und Sozialverhalten

**Unterrichtsmaterial:**

Angemessene Sportkleidung für das Laufen im Freien  
Sonnenschutzmaßnahmen

**Bemerkungen:**

Der Kurs findet größtenteils im Freien statt. Deshalb sollte auf lange Hosen geachtet werden. Zusätzlich sollte ein wasserfester Sonnenschutz verwendet werden.