

<b>Fach:</b>	<b>Sport</b>
<b>Bewegungsfeldgruppe:</b>	<b>A</b>
<b>Bewegungsfeld:</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>
<b>Kursart:</b>	<b>Ergänzungsfach</b>
<b>Wochenstundenzahl:</b>	<b>2</b>
<b>Kursthema:</b>	<b>Leichtathletik</b>

**Leitidee:** Die Schülerinnen erwerben und erweitern grundlegende Techniken leichtathletischer Disziplinen zur Verbesserung der individuellen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Zudem werden sie zum selbstständigen Üben sowie zur Bewältigung eines Mehrkampfes befähigt.

### **Kompetenzerwerb:**

Die Schülerinnen ...

- bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, verschiedene Distanzen im Bereich der Mittel- und Langstrecken sowie Disziplinen aus den Bereichen Springen und Werfen/Stoßen.
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten zur Steigerung ihrer Leistung.
- wenden Methoden aus den Bereichen des Bewegungslernens und der Trainingssteuerung als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.
- analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Umsetzung vielfältiger Bewegungsaufgaben oder durch die Bewältigung von Wettkampfsituationen.
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung und Risiken richtig ein.
- reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse.
- helfen und sichern sich selbstständig in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- wenden die Fachsprache an.
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Kooperationstechniken anwenden und ihre Mitschülerinnen im Lern- bzw. Trainingsprozess unterstützen.
- steuern ihr Bewegungshandeln bewusst und zielgerichtet.
- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe.

### **Inhalte:**

- Vermittlung grundlegender Techniken (Sprint- und Ausdauerschulung, Wurf-, Stoß- und Sprungdisziplinen)
- Vorbereitung und Durchführung eines Mehrkampfes
- Erarbeitung theoretischer Grundlagen

### **Leistungsbewertung:**

- Die Bewertung der Ergebnisse der behandelten Disziplinen gemäß schulinterner Leistungstabellen
- allgemeine Mitarbeit.

### **Unterrichtsmaterial:**

- Turnschuhe für die Halle; Turnschuhe für den Sportplatz
- entsprechende Sportbekleidung für die Halle und den Sportplatz