

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
		A	D		
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	A	D	EF	09

Laufen wie ein Gepard - Einführung des Hürdenlaufs sowie Wiederholung ausgewählter leichtathletischer Disziplinen (Sprung und Wurf/Stoß)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Gelände Hilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

- Die Strukturierung des Hürdenschritts erläutern und anwenden können
- Die Phasenstruktur des Hürdenlaufs in ihrer Funktion erläutern und praktisch umsetzen können
- Grundlegende Regeln des Hürdenlaufs kennen und wettkampfgerecht anwenden können

Methodische Entscheidungen

- Selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen)
- Individuelle Vorbereitung auf eine Trainingsleistung (z.B. Aufwärmen)
- Wettkampfstätten sachgerecht herrichten (Hürdenabstand, Hürdenhöhe etc.)
- Aufgaben zum Erlernen der Technik
- Bewegungskorrektur in Partnerarbeit (z.B. Beobachtungsbögen)
- Kennen lernen und Anwenden der analytisch-synthetischen Methode bzw. der Teillernmethode

Gegenstände

- Schwerpunkt: Leichtathletischer Hürdenlauf
- Wdh. ausgewählter Techniken aus den Disziplinen Wurf/Stoß und Sprung

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Sportmotorische Testverfahren, Demonstration

unterrichtsbegleitend

Leistungsbereitschaft / Einsatz
Korrekte Ausführung des Bewegungsablaufes (Hürdenschritt und Rhythmisierung)

punktuell:

Leichtathletischer Dreikampf: Sprung, Wurf/Stoß (auf Leistung) und Hürdenlauf (auf Technik)

Kriterien:

Bekannte Tabelle mit leichtathletischen Leistungen .

Fachbegriffe

- Phasenstruktur: Anlauf-/ Absprung-/ Flug-/ Landephase
- Sprungbein, Schwungbein, Nachziehbein
- Hürdenschritt
- Rhythmisierung: Vom Viererrhythmus zum Dreierhythmus
- Analytisch-synthetische vs. Ganzheitsmethode