


Bernhard Riemann Gymnasium Sportkurs SchuljahrXXX (Abitur XXXX)

Lehrkraft: XXX

Thema: Leichtathletik- richtig laufen?	
Bewegungsfeld: (A) Laufen - Springen - Werfen	

Leitidee / Zielsetzung: Dieses Bewegungsfeld beinhaltet sowohl leichtathletische Disziplinen als auch alternative kooperative Bewegungs- und Wettkampfformen. Jeder Kurs kann dabei Schwerpunkte in den Bereichen Laufen / Springen / Werfen legen.

Inhalte:

- Laufen, Springen, Werfen als grundlegendes „Moment“ des Sports
- Das eigene Laufen analysieren, einen eigenen Trainingsplan erstellen und trainieren (erproben)
- Gezielt die Thematisierung und Erprobung einer Wurfdisziplin
- Gezielt die Thematisierung und Erprobung einer Sprungdisziplin
- Entwicklung eines reflektierenden Gesundheitsverständnisses (Laufen als Prävention; Laufen als lebenslanges Bewegungskonzept)

Kompetenzerwerb laut Kerncurriculum

Die Schülerinnen und Schüler sollen.....

- grundlegende Bewegungsfertigkeiten in ausgewählten Disziplinen anwenden
- die motorischen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit; Beweglichkeit; Ausdauer Koordination) trainieren
- ihre sportmotorischen Bewegungen analysieren und Mitschülern Bewegungshilfen und Korrekturen geben
- bewegungstheoretische Kenntnisse umsetzen

Angaben zur Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- demonstrieren einer altersgemäßen Ausprägung der konditionellen koordinativen Fähigkeiten
- anwenden von grundlegenden Bewegungstechniken

Prozessbezogene Kompetenzen

- die Schüler steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche Entwicklung
- die Schüler übernehmen Verantwortung für sich und andere und unterstützen ihrer Mitschüler in deren Lern- und Trainingsprozessen

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien, Kosten usw.)

- Sportschule und Sportkleidung für Halle und Sportplatz