



# Gymnasium Salzgitter-Bad

<b>Kursthema:</b>	<b>Leichtathletik</b>
<b>Bewegungsfeld:</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>
<b>Bewegungsfeldgruppe:</b>	<b>A</b>
<b>Leitidee:</b> Laufen, Springen und Werfen stellen seit Urzeiten die natürlichen und grundlegenden Bewegungsabläufe der Menschen dar. Die Leichtathletik hat diese in feste Bahnen des Sports gelenkt und durch ein umfangreiches Regelwerk die individuelle Leistung exakt vergleichbar und messbar gemacht. Sie steht damit Pate für das Motto „Schneller, höher, weiter“ und bildet mit ihren Disziplinen das Herzstück der Olympischen Spiele. Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit in den genannten Bereichen oder Kombinationen mehrerer dieser Grundfertigkeiten steht im Zentrum dieses Kurses. Dafür werden verschiedene Handlungssituationen individuell oder gemeinsam bewältigt, Bewegungsabläufe werden erarbeitet, analysiert und erprobt.	
<b>Kompetenzerwerb: Die Schülerinnen und Schüler...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d. h. unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erreicht werden.</li><li>• bewältigen verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecken in unterschiedlichem Gelände in unterschiedlichen Tempi.</li><li>• absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation, bestehend aus Laufen, Springen und Werfen/Stoßen</li><li>• erproben und vergleichen leichtathletische Weit- und Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.</li><li>• erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.</li><li>• trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung.</li><li>• wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.</li><li>• organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen.</li><li>• analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor.</li><li>• entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.</li></ul>	

- reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.
- 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 richtig ein.
- setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.

Die Teilnehmer des Prüfungskurses vervollkommen und erweitern ihre Fähig- und Fertigkeiten im Hinblick auf die Anforderungen der Abiturprüfung.

### **Inhalte:**

- Grundlegende leichtathletikspezifische motorische Fähigkeiten werden eingeübt.
- Laufen über verschiedene Distanzen, Erproben von Sprung und Wurfdisziplinen.
- Analyse von leichtathletischen Bewegungsmustern und Eingabe von Bewegungskorrekturen

### **Leistungsbewertung:**

- Überprüfung der Einzelleistungen in den Bereichen Sprint, Lauf, Sprung und Wurf / Stoß
- Unterrichtsbeiträge bei der Analyse von leichtathletischen Bewegungen und bei Bewegungskorrekturen
- Planung und Mitgestaltung von Unterrichtssequenzen z.B. die Planung und Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmung unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Kenntnisse.

### **Unterrichtsmaterial:**

- Laufschuhe für den Sportplatz, Hallenschuhe
- funktionelle Sportkleidung

### **Bemerkungen:**

Charakteristische Merkmale des Erfahrungs- und Lernfeldes sind das Bewegen im Freien unter unterschiedlichen Bedingungen und die damit verbundenen besonderen Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten.