



# Gymnasium Bad Iburg

EUROPASCHULE

---

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Laufen, Springen, Werfen
Lernfeldbereich:	A
Kursart:	Ergänzungsfach (grundlegendes Niveau)
Kursnummer:	
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	12/13
Kursthema:	Leichtathletischer Mehrkampf I
Kurslehrer/in:	

**Leitidee:** Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erproben Bewegungsformen aus den leichtathletischen Disziplinen Laufen, Werfen, Springen und Orientieren. Sie erweitern, üben und messen in diesem Kurs ihre bereits in der Sek I erworbenen Fähigkeiten und setzen diese in einem abschließenden Vier- oder Fünfkampf wettkampfgemäß um. Hierzu entwickeln die SuS ihre leichtathletischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, indem sie verschiedene Bewegungsformen in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen erproben, ihr Bewegungshandeln analytisch reflektieren und durch gezieltes Bewegungshandeln kontinuierlich verbessern. Die bewusste Steuerung der körperlichen Entwicklung durch ausgesuchtes motorisches Training (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trägt dabei zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistungsfähigkeit bei.

**Kompetenzerwerb:** Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (s.o.), und beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an
- wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens an und planen/organisieren Trainings- und Übungssituationen; dabei beschaffen, strukturieren und nutzen sie Informationen, Materialien sowie Medien
- analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor
- entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie in der Gruppe funktionale Arbeitstechniken anwenden und Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen
- entwickeln ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper, auf die eigenen Bewegungsmöglichkeiten und auch auf die Bewegungsmöglichkeiten der Mitschüler, z.B. durch die Umsetzung verschiedener Bewegungsaufgaben oder durch die Bewältigung einer Wettkampfsituation
- schätzen körperliche Reaktionen auf Belastungen sowie Risiken beim Sport richtig ein und setzen sich angemessene Ziele

- bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo und verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecke in unterschiedlichen Tempi und ggf. in unterschiedlichem Gelände
- erproben und vergleichen verschiedene leichtathletische Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität
- erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität
- absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation, bestehend aus Laufen, Springen und Werfen/Stoßen

### **Inhalte:**

- Hochsprung, Kugelstoßen, Sprintstrecken, Mittelstreckenläufe
- ausgewählte Trainingsmethoden zur Steigerung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit
- Bewegungsanalysen
- Beobachten und Korrigieren von eigenen und fremden Bewegungsabläufen

### **Leistungsbewertung:**

#### **Inhalte und Anforderungen**

Die Prüfung beinhaltet einen leichtathletischen Mehrkampf, der als Vier- oder Fünfkampf absolviert wird. Innerhalb des Pflichtbereiches ist aus jeder der drei Disziplingruppen jeweils eine Disziplin zu wählen.

#### **Pflichtbereich**

Die folgenden Disziplingruppen sind bei der Zusammenstellung des Mehrkampfes abzudecken:

- eine Mittelstrecke (800 m / 1000 m)
- eine Sprungdisziplin;
- eine Wurf- oder Stoßdisziplin.

Als vierter bzw. fünfter Mehrkampfteil werden die nachfolgenden Disziplinen als Technikprüfung abgenommen:

- Kugelstoß
- Hochsprung
- Hürdenlauf

**Für die Leistungsermittlung werden die entsprechenden leichtathletischen Leistungstabellen des Gymnasium Bad Iburg zugrunde gelegt.**

### **Unterrichtsmaterial:**

- Sportbekleidung für die Halle und das Außengelände
- Hallenschuhe und Laufschuhe
- Handtuch