Bewegungsfeld / Sportbereich

Dauer des UV

päd. Perspektive

Jahrgang

Inhaltlicher Kern

Wählen Sie ein Element aus.

**D**

UV 15.

BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)

**EF**

Auf den Spuren von Olympia -Leichtathletische Disziplinen, im Besonderen die Disziplin Kugelstoßen, anhand unterschiedlicher Belastungsgrößen ausüben und im Hinblick auf die Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes den eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.

 **Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen**

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

**Autor: StR S. Meinhardt**

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können die nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin Kugelstoßen in der Grobform ausführen..

 **Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen**

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

**Urteilskompetenz**

Wählen Sie ein Element aus

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

**Methodenkompetenz**

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.

**Sachkompetenz**

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

**Gegenstände**

- Auswahl von leichtathletischen Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß mit besonderer Augenmerk auf die Trainierbarkeit der Disziplin des Kugelstoßens

**Methodische Entscheidungen**

- selbständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen)

- Individuelle Vorbereitung auf eine Trainingsleistung

- schriftlich den Trainingsverlauf vorbereiten und protokollieren

-eigenverantwortliches Üben und Trainieren, ggf. auch außerhalb des Unterrichts und den Trainingsfortschritt in einem Protokoll festhalten

- unterschiedliche Belastungsgrößen kennenlernen und austesten

**Didaktische Entscheidungen**

- Einen altersgerechten und chancengleichen leichtathletischen Mehrkampfwettbewerb zusammenstellen und die jeweiligen trainingsrelevanten Unterschiede erkennen und erproben

-Belastungsgrößen des Ausdauer- und Krafttrainings kennenlernen und im Trainingsverlauf anwenden

- Kontraste beim Training von Mehrkämpfern erkennen und in einem Trainingsplan berücksichtigen

**Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung**

Überprüfungsform:

unterrichtsbegleitend

punktuell:

Kriterien:

**Fachbegriffe**

- Leistungsfaktoren: Konstitution und Kondition (motorische Hauptbeansprungsformen)

-Entwicklung sportlicher Leistung: Trainingsziele, - inhalte, -mittel & -methoden

- Prinzipien des sportlichen Trainings

- Planung, Organisation & Auswertung von Trainingsprozessen: Erarbeitung von Trainingsplänen, Aufbau einer Trainingseinheit, Periodisierung.

Altersgerechte normierte Leistungstabellen

Kriterien für den Trainingsplan (sinnvolle Gestaltung des Wochenplans)

Überprüfung der Weiten und Vergleich des Trainingsstands

Trainingsplan / Trainingstagebuch

aufgrund individueller Werte / Ausgangslagen.

Sportmotorische Testverfahren