

**Kursart:** Ergänzungsfach (2-stündig)

**Thema: Leichtathletik**

**Bewegungsfeldgruppe:** A

**Bewegungsfeld:** Laufen, Springen, Werfen

---

## 1. Zielsetzungen/Leitidee

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Themen für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. Der Wettkampf gegen sich selbst und gegen andere spielt eine entscheidende Rolle. Grenzen werden erfahren und überwunden.

## 2. Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler (inhaltsbezogene Kompetenzen) ...

- wenden grundlegende Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen an.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin.
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an.
- wenden Lehr-/Lernmethoden an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität.

Die Schülerinnen und Schüler (prozessbezogene Kompetenzen) ...

- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- analysieren Bewegungsabläufe.
- geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.

## 3. Inhalte

- Sprinten, Mittelstreckenlauf, Hürdenlauf
- Hoch- und Weitsprung
- Speerwurf, Schleuderball, Kugelstoßen

## 4. Leistungsbewertung

Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Zur Überprüfung der Kompetenzen sind folgende Testate anzustreben:

- Die Bewertung der Leistungen in den einzelnen leichtathletischen Disziplinen erfolgt in Anlehnung an die Tabellen in den EPA (siehe Bewertungstabellen).

## 5. Unterrichtsmaterial

- Sportschuhe für das Ausüben der Sportart im Freien und in der Halle
- Sportbekleidung, die für die jeweilige Wetterlage geeignet ist