



Kursthema:
Laufen, Springen, Werfen

12. Jahrgang

A

Erfahrungs- und Lernfeld:

Laufen, Springen, Werfen

Kursleiter/in:

Reisener

Schulhalbjahr:

1

Kursinhalte:

In diesem Kurs wird die Beurteilung nicht nur anhand von klassischen Werten des Deutschen Sportabzeichens durchgeführt. Es werden nicht nur, die durch Stoppuhr und Bandmaß, exakten gemessenen Zeiten, genormte Anlagen und vorgeschriebene Bewegungsabläufe thematisiert.

Laufen, Springen, Werfen sind Fähigkeiten die vielseitig ausgeführt werden können. Laufen kann man rückwärts, seitwärts, paarweise, alleine, in Gruppen, über Hindernisse, im Wald, auf der Straße, sich mit einer Karte oder Apps orientierend.

Es geht um freies Erproben, Experimentieren und Anwenden von Gekonntem.

Der Kurs setzt sich aus verschiedenen Teilen zusammen.

Zum Einen der „klassischen Leichtathletik“, wobei die Disziplin selbst gewählt werden kann, in der man eine Technik- und eine Leistungsprüfung macht.

Zum Anderen einer Bewertung durch Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten, unabhängig vom Leistungsstand (Ausdauerlauf nach eigener Zeitangabe).

Der Unterricht setzt sich immer aus einem Thementeil von Expert*innen (Vorstellung einer Disziplin) und einem freien Training (Vorbereitung zur Leistungsüberprüfung) zusammen.

Beurteilungskriterien:

Die Gesamtnote setzt sich aus sportpraktischen Leistungen (50%) und dem individuellen Lernfortschritt zusammen.

Des Weiteren müssen die Schüler*innen ihre Übungsphasen mit Hilfe einer Trainingsdokumentation erfassen (30%).

Die Vorstellung einer Disziplin als Experten-Team geht ebenfalls in die Bewertung ein (20%).

Besonderheiten:

- Wenn möglich wird der Kurs in Blockveranstaltungen durchgeführt.
- wetterfeste Kleidung