

Kursausschreibung Leichtathletik (Orientierungslauf)

<u>Fach:</u> <u>Erfahrungs- und Lernfeld:</u> <u>Wochenstundenzahl:</u> <u>Lernfeldbereich:</u> <u>Kursart:</u> <u>Kursnummer:</u> <u>Kursthema:</u> <u>Kurslehrer/in:</u>	Sport A Doppelstunden Leichtathletik Q1 / Q2 - Ergänzungsfach Orientierungslauf
<u>Leitidee:</u> Die Schülerinnen und Schüler (SuS) vervollkommen und erweitern ihre läuferischen Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten. Sie erproben die Orientierung im freien Gelände (Wald) mit Hilfe eines Kompass.	
<u>Kompetenzerwerb:</u> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none">• 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.• setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.• 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. Für Prüfungsfachschüler (P5) ist der Kompetenzerwerb (siehe KCGO 2018) erweitert, differenzierter und intensiver.	
<u>Durchgehende Inhalte, die den Kompetenzerwerb unterstützen</u> <ul style="list-style-type: none">• Eigenständige Erwärmungsgestaltung durch die SuS• Evtl. SuS- Referate• Reflexion von bewegungstheoretischen Kenntnissen• Einsatz von vielfältigen Medien, die selbstständige Arbeit unterstützen: z.B. Laptop, Schaubilder, Arbeitsblätter, Videoaufzeichnungen, Taktikpläne, Reflexionsbögen sowie Korrekturbögen	
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none">• Demonstration leichtathletischer Fertigkeiten (Laufen auf Zeit);• Benennung und Beschreibung der Bewegungsstrukturen der gelernten Fertigkeiten;• Training der konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um die Fertigkeiten zu bewältigen;• Verfeinerung der Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten und Orientierungsfähigkeiten;• Anwenden von Methoden aus dem Bereich der Trainingslehre und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten;• Organisation von Übungssituationen;• Orientierung mit Kompass und Karte;• Beherrschen der entsprechenden Fachsprache.	

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- Präsentation des Umgangs mit Karte und Kompass;
- Stoppen gelaufener Strecken (Sportplatz, Wald)
- Der Leistungsermittlung (bei gemessenen Leistungen) werden die entsprechenden EPA-Tabellen (+Bonus Punkte) zugrunde gelegt.

Prozessbezogene Kompetenzen:

- Allgemeine Mitarbeit und Engagement im Unterricht (u.a. Organisation von Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen);
- Leitung einer kurzen Unterrichtssequenz , stundenspezifischen Erwärmung, kurzen Übungseinheit zu einem Thema;
- Verhalten im Wald; trainingswissenschaftliche Kenntnisse.

Die Gewichtung für die Endnote ist nicht festgelegt.

Besondere Bemerkungen:

Der Unterricht findet auch bei schlechtem Wetter im Wald oder auf dem Sportplatz (in Kompaktphasen) statt. Robuste Sportbekleidung wird vorausgesetzt.