

# Grobplanung Leichtathletik

Folgende Leichtathletikdisziplinen werden im Projekt behandelt:

- Hochsprung
- Weitsprung
- Ballweitwurf
- Kugelstossen
- Sprint
- Hürdenlauf

## Lehrplanbezug

Die Leichtathletik ist im Lehrplan 21 dem Kompetenzbereich "Laufen, Springen, Werfen" einzuordnen. Für jede Kompetenz haben wir 2 Disziplinen ausgewählt.

<i>Weit Springen</i>		
BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	2e	» können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.
	2f	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.
	2g	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

**Springen**

<i>Hoch Springen</i>		
BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	3e	» können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.
	3f	» können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.
	3g	» können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

1.	<b>Die Schülerinnen und Schüler können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.</b>	Querverweise EZ - Räumliche Orientierung (4) BNE - Gesundheit EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)
----	---	--

**Laufen**

<i>Schnell Laufen</i>		
BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	1e	» können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.
	1f	» können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.
	1g	» können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik im Hürdenlauf anwenden.

1.	<b>Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</b>	Querverweise
----	--	--------------

**Werfen**

<i>Werfen</i>		
BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	1d	» können einen Schleudwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknottes Seil).
	1e	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).
	1f	» können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (z.B. Velopneu).
	1g	» können wichtige Merkmale des Werfens und Schleuderns bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.
	1h	» können wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden.

<i>Stossen</i>		
BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	2a	» können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).
	2b	» können wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden.
	2c	» können eine Kugel weit stossen und wichtige Merkmale bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

## Grobplanung

Übergeordnetes Thema: Laufen, Springen, Werfen

Kompetenzstufen LP 21: 1 A/B/C

Stundendotation (ev. mit Reserve): 16 Wochen à 2 Lektionen (=32 Lektionen)

Für jede Disziplin sind 2 Wochen (also 4 Lektionen) vorgesehen. Die erste Doppellektion einer Disziplin beinhaltet immer mehr den theoretischen Aspekt. Es geht also darum, den SuS eine Einführung in die Disziplin zu geben. Die Inhalte und Themen in den ersten Doppellektionen dienen den SuS, etwas in die Disziplin hineinzuschnuppern und sich mit ihr vertraut zu machen. Also werden dort vor allem explorative Aufgaben gestellt. Die SuS probieren vereinfachte Bewegungsabläufe aus und arbeiten sich zum "richtigen" ablauf hoch. In der zweiten Doppellektion setzen sich die SuS mit dem "richtigen" Bewegungsablauf auseinander. Dies ist auch der Zeitpunkt, an dem die SuS sich gegenseitig aufnehmen und peer feedbacks geben. Diese Lektion ist also eine Übungslektion, in der sie ihre Technik verfeinern können. Sie haben auch die Möglichkeit das Beurteilungsvideo schon heraufzuladen. Falls sie aber bis zum Ende der Doppellektion nicht zu einem vollständigen Video kommen, erhalten sie in der 13. und 14. Woche weitere Übungszeit. in der 15.-16. Woche geben die SuS ihre Leistungsnote ab.

Die Auftragserteilungen in den Lektionen befinden sich immer auf LearningView. Dort finden die SuS die Aufträge (also auch wenn sie auf unserer Webseite ein Video anschauen müssen, ist der Auftrag auf Learning View abgelegt), die sie in den jeweiligen Lektionen erledigen müssen. In der ersten Doppellektion einer Disziplin arbeiten die SuS hauptsächlich mit unserer Webseite und mit Learning View. Auf der Webseite schauen sie sich die Theorievideos an und auf Learning View finden sie die Aufträge, die sie dazu machen sollen. Die zweite Doppellektion findet ebenfalls auf Learning View statt, auf dem liegt in dieser Lektion auch der Fokus. Sie erledigen viel mehr Übungen auf Learning View, da sie die Videos zu der Disziplin schon in der vorderen Doppellektion gesehen haben und nun die Bewegungsabläufe kennen sollten. Auf Learning View legen sie schlussendlich auch ihr Beurteilungsvideo ab.

Woche	Thema
1-2	Hochsprung
3-4	Weitsprung
5-6	Ballweitwurf
7-8	Kugelstossen
9-10	Sprint
11-12	Hürdenlauf
13-14	Individuelle Übung
15-16	Beurteilungslektion

