

#### 4.1.4 Laufen, Springen, Werfen

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Leichtathletik
- Orientierungslauf

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d. h. unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erreicht werden.</li> <li>• bewältigen verschiedene Distanzen im Bereich der Mittelstrecken in unterschiedlichem Gelände in unterschiedlichen Tempi.</li> <li>• absolvieren einen Mehrkampf in einer wettkampfnahen Situation, bestehend aus Laufen, Springen und Werfen/Stoßen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vervollkommen und erweitern ihre leichtathletischen Fertigkeiten im Hinblick auf die Anforderungen der Abiturprüfung.</li> <li>• legen individuell geeignete Mehrkampfinhalte entsprechend der Vorgaben (EPA-EB Sport) fest.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben und vergleichen leichtathletische Weit- und Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben leichtathletische Weit- und Hochsprungformen und vergleichen sie unter biomechanischen Gesichtspunkten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben leichtathletische Wurf- und Kugelstoßformen und vergleichen sie unter biomechanischen Gesichtspunkten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trainieren ihre motorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Disziplinen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisieren Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planen und gestalten Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Kenntnisse.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden Erklärungsmodelle, Test- und Analyseverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen deren Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln und formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln spezifische Strategien, um ergebnisoffene Wettkampfsituationen und angemessene Übungs- und Lernsituationen zu realisieren und Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau einzubinden.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Umsetzung vielfältiger Bewegungsaufgaben oder durch die Bewältigung von Wettkampfsituationen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren den Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung.</li> <li>bewerten körperliche Reaktionen auf Belastung und den eigenen körperlichen Zustand, um darauf aufbauend adäquate Verhaltensweisen zu entwickeln.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden Verfahren der Leistungsdiagnostik an, um den Leistungsstand festzustellen und angemessene Ziele herzuleiten.</li> <li>setzen ihr Wissen über Training und die Gestaltung von Trainingsprozessen ein, um ihre individuelle Leistungsfähigkeit systematisch zu steigern.</li> </ul>