

Leichtathletik: Werfen, Springen

Alle Schüler/innen können...

Sachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und linken Hand möglichst weit werfen den Dreischritt-Anlauf beim Werfen anwenden nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone in die Weite springen in Grobform den Anlauf, den einbeinigen Absprung und die Landung ausführen
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> Sektorenwürfe, Distanzwürfe, Zonenwürfe, Zielwürfe üben Treibballspiele, Abwurfspiele spielen Übungen zur Schulung des Weitsprungs ausführen, z.B. Sprunglauf, mit einbeinigem Absprung über Hindernisse springen, Zonensprünge, Steigsprünge
Bewusstsein, Reflexion und Urteil	<ul style="list-style-type: none"> ihr Sprungbein benennen Bewegungsprobleme beschreiben

Erweitertes Niveau

- Wurf und Sprung in guter motorischer Ausführung zeigen

Herausforderndes Niveau

- Wurf und Sprung in sehr guter motorischer Ausführung zeigen

Verbindliche fachmethodische Kompetenz

- mit einbeinigem Absprung über ein Hindernis (z.B. ein flacher Karton) springen

Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik

Materialhinweise

Maßband
Springseile
Bananenkartons
Schaumstoffkissen
Weitsprunggrubenharke
Wurfgegenstände (Schlagbälle, Tennisbälle, Indiacas...)
Markierungsmaterial

Verbindliches Überprüfungsformat

Anforderungen der Bundesjugendspiele
Leistungsbereitschaft, Leistungssteigerung

Mögliche Fächerverbindung

Mathematik: Maßeinheiten

Verbindliche Zuordnung zu übergreifenden Curricula

Mobilität

Bildung f. nachhaltige Entwicklung

Schulbibliothek als Lernort

Ergänzende Hinweise: