Bewegungsfeld:	übergreifend: Laufen, Springen, Werfen; Turnen und Bewegungskünste; Gymnastik/Tanz (A)
Kursthema:	**Die Verbindung vom vielfältigen Springen und Orientierungs-/ Hindernislauf**
Jahrgang/ WS:	12/13, 2 SWS
Leitidee:	Die SuS wenden Elemente aus dem klassischen Turnen, dem Parcours und der Leichtathletik zur Überwindung von Hindernissen an. Sie verbessern hierbei ihre eigene Körperwahrnehmung und verbessern motorische Fähigkeiten. Außerdem werden grundlegende Sprünge erfahren, indem Sprünge aus leichtathletischen Disziplinen und dem Gummitwist oder Ropeskipping erprobt werden. Hierbei werden verschiedene Techniken hinsichtlich ihrer Funktionalität und Ausdrucksweise verglichen. SuS wenden verschiedene Trainingsmethoden an und demonstrieren die Ausführung.
Kompetenzerwerb:	Die SuS… - gestalten eine Kür beim Gummitwist oder Ropeskipping - trainieren motorische Fähigkeiten verschiedene Sprünge und Orientierungslauf - wenden Trainingsmethoden zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten an - geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen - analysieren und vergleichen Bewegungsabläufe bei verschiedenen Sprungarten bzgl. Funktionalität - verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person und den eigenen Körper bauen Geräte und Gerätesicherung sachgerecht auf - planen und führen Hindernis- oder Parcoursläufe durch - wenden Sicherheitsstellung sachgerecht an
Inhalte:	- Orientierungslauf im Gelände - verschiedene Sprünge: der Leichtathletik (Hoch-/Weitsprung), des Turnens (Kasten, Bock, Pferd), beim Gummitwist oder Ropeskipping, zur Überwindung von Hindernissen (Parcours) - beobachten und korrigieren von Bewegungsabläufen - Methoden des Trainierens und Bewegungslernens
Leistungsbewertung	*<u>Inhaltsbezogene Kompetenzen</u>* Die SuS - verfügen über und demonstrieren sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von leichtathletischen Sprüngen - entwickeln und präsentieren eine Kür beim Gummitwist oder Ropeskipping - führen einen Orientierungs- oder Hindernislauf durch - reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - bewältigen Bewegungsverläufe nach praktisch-handelnden und theoretisch-reflexiven Kriterien *<u>Prozessbezogene Kompetenzen</u>* - übernehmen Verantwortung für sich und MitschülerInnen im Lernprozess - analysieren leichtathletische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor - planen und gestalten ein ans Stundenthema angepasstes Aufwärmprogramm - steuern ihr Bewegungshandeln zielgerichtet - setzen sich angemessene Ziele bzgl. der Risiken beim Hindernislauf und zeigen adäquate Verhaltensweisen
Unterrichtsmaterial:	- vollständige Sportsachen (Schuhe für die Halle und für den Außenbereich)
Bemerkung:	Unterricht findet in der Halle und auf einem Außengelände statt.