



Einführung: LSW – Fokus auf Sprint, Schlagwurf, Weitsprung

Zeitraumen: ca. 6 Wochen (12 Stunden)

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen

Lernmethodischer Schwerpunkt: Kooperativer Sportunterricht in großen Gruppen, Verhaltensregeln beim Sportunterricht (Sicherheit, Kooperation)

Kompetenzen laut Kerncurriculum (2017)

Die Schülerinnen und Schüler ...

- laufen eine Strecke von 50 Metern in maximalem Tempo
- erproben unterschiedliche Starttechniken
- vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken
- werfen einen **Schlagball** und andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit.
- erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen.
- springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit.
- Erproben unterschiedliche Sprungformen
- kennen ihr Sprungbein.
- Erklären die Bedeutung des Anlaufs beim Weitsprung
- beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Weitsprungstechniken

Inhalte der Einheit

- Sprint über 50m mit grober Sprintschritttechnik
- Weitwurf mit Schlagball und anderen Wurfgegenständen
- Weitsprung nach kurzem Anlauf mit vorgegebener Entfernung/Erprobung unterschiedlicher Techniken

Leistungsbewertung

- Technik in Grobform sowie Messwerte nach Deutsches Sportabzeichen – in Kl. 5 steht vor allem die Leistungsbereitschaft im Mittelpunkt und sollte zumindest in der Kommunikation mit den SuS besondere Bedeutung erfahren – dementsprechend ist die Buchholzer Schulleichtathletiktabelle nicht verbindlich einzusetzen
- Werfen Technik: **Note 2:** SoS wirft aus dem Stand mit deutlicher Drehung in der Hüfte, nach hinten gestrecktem Wurfarm nach vorne/oben (Flugkurve), das Bein der Wurfarmseite steht nach dem Wurf vorne, der Ball wird mit schulterhohem Ellenbogen nach vorne/oben geführt. **Note 4:** Der Wurfarm ist nach hinten gestreckt, der Ball wird nach vorne/oben geführt und rechtzeitig losgelassen
- Laufen Technik: **Note 2** Blick ist beim Laufen auf das Ziel gerichtet, aufrechter Oberkörper. deutlicher Fußabdruck über Ballen (Knie fast gestreckt), sichtbare Armschwünge **Note 4:** Fußabdruck über Ballen, sichtbare Armschwünge
- Springen Technik: **Note 2:** Absprung erfolgt einbeinig nach maximaler Anlaufgeschwindigkeit nach vorne/oben, Sprungbein wird in Flugphase nach vorne geführt, sichtbare Landung in Schrittweltsprungposition **Note 4:** Absprung erfolgt nach engagiertem Anlauf einbeinig mit Vorführung des Sprungbeines

Methoden: An Stationen lernen, Bewegungsbeschreibungen anhand von Bewegungsbeobachtungen, Reflektion unterschiedlicher Bewegungslösungen