

Jg.5/6	<b>Leichtathletik: Werfen, Springen</b>	<b>Stunden: 16</b>

Die Schülerinnen und Schüler können...	
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen/ Sachkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einen Schlagball und andere Wurfgegenstände (Schleuderball) mit der rechten und linken Hand möglichst weit werfen</li> <li>• den Dreisritt- Anlauf beim Werfen anwenden</li> <li>• nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone in die Weite springen</li> <li>• in Grobform den Anlauf, den einbeinigen Absprung und die Landung beim Schersprung bewältigen</li> </ul>
<b>Methodenkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sektorenwürfe, Distanzwürfe, Zonenwürfe, Zielwürfe</li> <li>• Abwurfspiele spielen</li> <li>• Übungen zur Schulung des Weitsprungs ausführen, z.B. Sprunglauf, Lauf A-B-C</li> <li>• Absprung über Hindernissen</li> </ul>
<b>Bewusstsein, Reflexion und Urteil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihr Sprungbein benennen</li> <li>• Bewegungsprobleme beschreiben</li> </ul>

Erweitertes Niveau	Herausforderndes Niveau
Wurf und Sprung überwiegend in der Feinform	Wurf und Sprung in der Feinform

Materialhinweise	Verbindliches Überprüfungsformat	Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßband</li> <li>• Hindernisse</li> <li>• Schlagbälle</li> <li>• Schleuderbälle</li> <li>• Makierungsmaterial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungen der Leistungstabelle für Leichtathletik</li> <li>• Leistungsbereitschaft, Leistungssteigerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit einbeinigem Absprung über Hindernisse springen</li> </ul>