

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

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

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"> • Maßband • Hindernisse • Schlagbälle • Schleuderbälle • Makierungsmaterial 	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen der Leistungstabelle für Leichtathletik • Leistungsbereitschaft, Leistungssteigerung 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit einbeinigem Absprung über Hindernisse springen