

Jg. 9	Leichtathletik: Werfen, Sprung	Stunden: 8

	Die Schülerinnen und Schüler können...
Inhaltsbezogene Kompetenzen/ Sachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • einen Hochsprung in der Floptechnik demonstrieren • ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung festlegen • vom Brett aus dem schnellen Anlauf abspringen • die Grobform des Kugelstoßes beherrschen (seitliches Angleiten) • Leistungsstöße durchführen
Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • mit Medizinbällen und Kugeln stoßen • Wurfstationen, Wurfspiele, Partnerarbeit mit Beobachtungsaufgaben erproben • Hindernisspringen, Springen mit Sprungbrettern, von erhöhten Absprüngen • Fliegen und Landen mit Hilfe von Partnerübungen, rückwärts auf die Weichbodenmatte üben
Bewusstsein, Reflexion und Urteil	<ul style="list-style-type: none"> • die Funktionalität spezifischer Stoßtechniken reflektieren • über Verbesserungsmöglichkeiten für die eigene und die Leistung anderer reflektieren • unterschiedliche Hochsprungstechniken kennen

Erweitertes Niveau	Herausforderndes Niveau
<ul style="list-style-type: none"> • die Hochsprungstechnik „Flop“ überwiegend in der Feinform zeigen 	<ul style="list-style-type: none"> • die Hochsprungstechnik „Flop“ in der Feinform zeigen • das Kugelstoßen mit der O’Brain Technik ausführen

Materialhinweise	Verbindliches Überprüfungsformat	Verbindliche Lern- und Arbeitstechnik
<ul style="list-style-type: none"> • Maßband • Kugeln • Medizinbälle 	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen der Leistungstabelle • Techniküberprüfung 	<ul style="list-style-type: none"> •

	<ul style="list-style-type: none">• Leistungsbereitschaft• Leistungssteigerung	
--	---	--