

Inhalt:		Variantenreiches Werfen
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler können:	Sachkompetenz	<p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Werfen“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgeräte möglichst weit 2. erfüllen die Anforderungen der Bundesjugendspiele in den Wurfdisziplinen 3. unterscheiden zwischen gültigen und ungültigen Würfen 4. schätzen ihre leistungsfähigkeit beim Werfen ein <p>Erweiterte Kompetenzen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. das Drehwerfen (Schleuderballwerfen / Diskuswerfen) verfeinern 2. das Diskuswerfen /das Speerwerfen aus dem Anlauf verfeinern 3. den Impulsschritt intensivieren (Schlagball, Speerwurf) 4. die Anforderungen der Bundesjugendspiele im Bereich „Wurf“ erfüllen <p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Kugelstoßen“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. das Kugelstoßen aus der Stoßauslage in der Feinform beherrschen (Standstoß) 2. unterschiedliche Wurfgeräte möglichst weit schocken und stoßen 3. ein Stoßen mit Nachstellschritt in der Grobform beherrschen 4. zwischen gültigen und ungültigen Stößen unterscheiden <p>Erweiterte Kompetenzen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erfahrungen mit der Rückenstoßtechnik sammeln und vertiefen 2. Erfahrungen mit der Drehstoßtechnik sammeln und vertiefen
	Methoden	<ul style="list-style-type: none"> - technisch- koordinative Besonderheiten unterscheiden (z.B. kurze oder lange Schlaufen beim Schleuderball, Würfe aus dem Stand oder aus der Drehbewegung...) - Phasenbilder beschreiben - das Trainingsprinzip „vom Einfachen zum Komplexen“ nachvollziehen - Partner unterstützend üben (Ergebnisse und Verbesserungen registrieren, Wurfgeräte dem Partner schnell zur Verfügung stellen...)
	Körperbewusstse in, Reflexion und Urteil	<ul style="list-style-type: none"> - erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen - erfahren Kraft und Schnelligkeit als Teilkomponenten der Kondition - erfahren die Freude am“ Fliegen“ des Flugobjektes
Reihenvorschlag		Materialhinweise
		<ul style="list-style-type: none"> - Maßbänder - Wurfmaterial, s.o. - Markierungsmaterial - Lit.: “Sportiv“, Leichtathletik, A. Zeuner, Ernst Klett Verlag
Fächerübergreifende Themen (Vorschläge)		Leistungsbeurteilung
		<ul style="list-style-type: none"> - Anforderungen der Bundesjugendspiele - Leistungsbereitschaft - Leistungssteigerung

9/10 Sport- UE 3 (Wt)	Erfahrungs- und Lernfeld Leichtathletik: Werfen, Stoßen	Stunden:je 2 Stunden pro Disziplin
--------------------------	--	--