



Mein Lerntagebuch zum Sportunterricht

im Lernbereich Leichtathletik

in der Disziplin

Weitsprung

für den Zeitraum

von bis

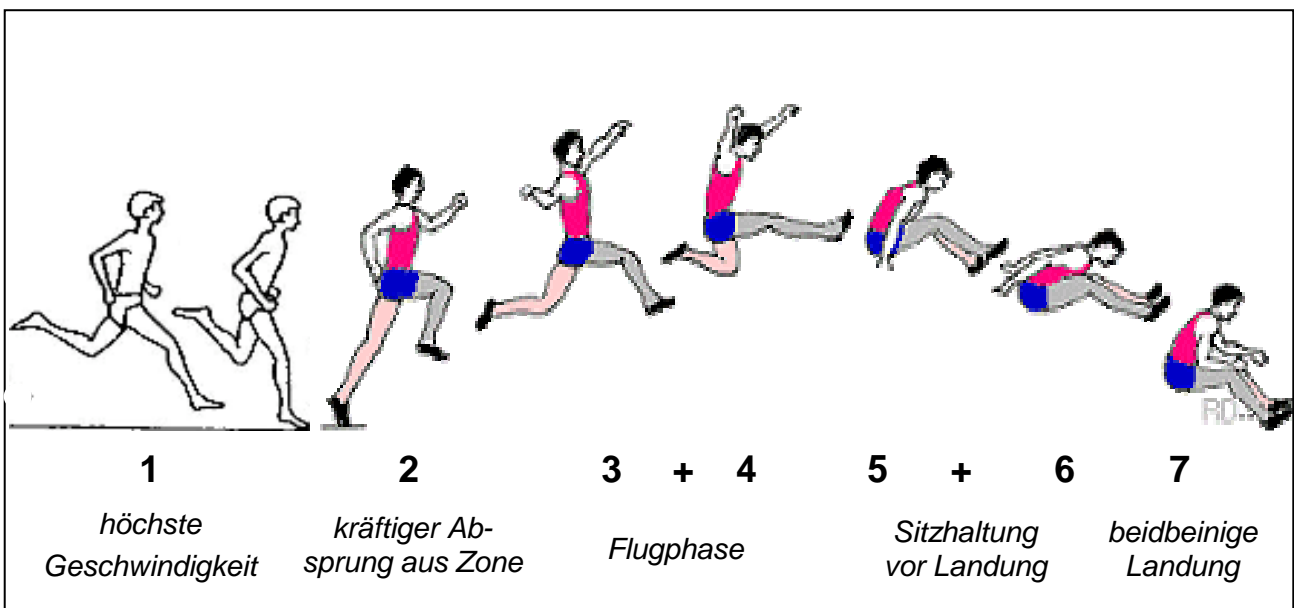


Abb.: Weitsprung (Bild-Quellen: Haberkorn/Plaß 1992, 101; www.sportpaedagogik-online.de)

So werde ich beim Springen bewertet:

Meine Note setzt sich zusammen aus:

a) oder b) und **c)**.

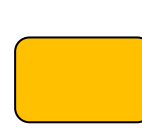
Achtung: Die Note aus a) oder b) zählt doppelt!

Tab. 1: Bewertungskriterien

| Leistung | | Mädchen | | | | | | Jungen | | | | | |
|---------------------------|--|---------------------------|--|---|--|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------|--|---|--|--------------------------------|------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| a) Dreikampf | Weitsprung * | 3,30 | 3,10 | 2,70 | 2,57 | 2,20 | < 2,20 | 3,55 | 3,31 | 2,98 | 2,73 | 2,35 | < 2,35 |
| | Dreierhopp * | 5,38 | 5,00 | 4,48 | 3,98 | 3,35 | < 3,35 | 5,50 | 5,05 | 4,53 | 4,00 | 3,35 | < 3,35 |
| | Stab-Ziel-Tiefsprung (Punkte bei 3 Versuchen) | 9 | 7-8 | 5-6 | 4-3 | 1-2 | 0 | 9 | 7-8 | 5-6 | 4-3 | 1-2 | 0 |
| b) Weit-sprung | Mindestweite | 3,40 | 3,10 | 2,70 | 2,57 | 2,20 | < 2,20 | 3,65 | 3,31 | 2,98 | 2,73 | 2,35 | < 2,35 |
| | Fortschritt | - | bei Steigerung um 15cm zum Ausgangsniveau eine Note besser als Mindestweite/Note | | | | | - | bei Steigerung um 15cm zum Ausgangsniveau eine Note besser als Mindestweite/Note | | | | |
| c) Lerntagebuch Sprung | Vollständigkeit | alles vollständig erfüllt | kleiner Mangel in einem der Bereiche | mehrere kleine Mängel oder ein Bereich nicht erfüllt | mehrere kleine Mängel und ein Bereich nicht erfüllt | mehrere Bereiche nicht erfüllt | kein/ein Bereich teilweise erfüllt | alles vollständig erfüllt | kleiner Mangel in einem der Bereiche | mehrere kleine Mängel oder ein Bereich nicht erfüllt | mehrere kleine Mängel und ein Bereich nicht erfüllt | mehrere Bereiche nicht erfüllt | kein/ein Bereich teilweise erfüllt |
| | sachlich richtig bzw. nachvollziehbar | | | | | | | | | | | | |
| | realistische Einschätzung | | | | | | | | | | | | |
| | Sauberkeit | | | | | | | | | | | | |
| | termingemäße Abgabe | | | | | | | | | | | | |

* Regelweite im Meter, die vom Lehrer individuell und an Witterung angepasst werden kann

Stab-Ziel-Tiefsprung



Absprung-Minikasten

1 Pkt.
Ju 1,5-2,0m
Mä 1,2-1,8m

2 Pkt.
Ju 2,0-2,7m
Mä 1,8-2,5m

3 Pkt.
Ju 2,7-3,5m
Mä 2,5-3,2m

Zielbereiche

Aufgabe 1: Führe Tagebuch über deine Sprungübungen. (Wenn die Seite nicht reicht, ergänze ein weiteres Blatt, auf dem du die Tabelle anlegst.)

Tab. 2: Tagebuch

| Tag | Wann (z.B. Sportunterricht, Pause, Freizeit, Training, ...) | Was geübt für Sprung (alles aufzählen, z.B. Technikschiulung, Sprunglauf, Dreierhopp, Seilspringen, ...) | Wie lange (Minuten) | Mit wem | Gefühl (z.B. anstrengend, lustig, ...) |
|------------|---|--|-------------------------------|----------------|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Aufgabe 2a: Trage dein Anfangsniveau beim Springen ein.

Tab. 3: Ausgangsniveau

| | Anfangsniveau | | |
|--|---------------|--------|------------------|
| | Datum | Wetter | Meter/ Punkte |
| Weite im Weit- sprung | | | |
| Weite beim Dreierhopp | | | |
| Punkte beim Stab-Ziel- Tiefsprung | | | |

Tab. 4 Endniveau

| Endniveau | | |
|-----------|--------|------------------|
| Datum | Wetter | Meter/ Punkte |
| | | |
| | | |
| | | |

Aufgabe 2 b: Schätze deine Technik durch Ankreuzen in Tabelle 5 ein:

☺ das mache ich immer , ☹ daran denke ich nur manchmal , ☹ das kann ich noch nicht

Tab. 5: Anfangsniveau Sprung-Technik

| | Anfangsniveau | | | |
|--------------------------|--|---|---|--|
| | ☺ | ☹ | ☹ | |
| Weitsprungtechnik | konzentrierter Anlauf als Steigerungslauf mit 9-11 Schritten | | | |
| | höchste Geschwindigkeit vor dem Absprung | | | |
| | Kräftiger Absprung nach vorn oben | | | |
| | Sitzhaltung vor der Landung | | | |
| | elastisches Abfedern der Landung | | | |
| | Landung beidbeinig nebeneinander | | | |

Tab. 6 Endniveau Sprung-Technik

| Endniveau | | |
|-----------|---|---|
| ☺ | ☹ | ☹ |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Aufgabe 3: Entscheide dich für LK a) oder b) aus der Tabelle 1. Begründe deine Entscheidung.

Aufgabe 4:

a) Formuliere deine Zielstellung für die gewählte Leistungskontrolle.

b) Wie willst du das Ziel erreichen? Gib mindestens 3 Wege, Vorhaben, ... an.

1. -----
2. -----
3. -----

Aufgabe 5: Trage nun dein Endniveau für deine LKs in die Tabellen 4 und 6 ein.

Aufgabe 6:

a) Vergleiche Ausgangs- und Endniveau.

b) Wie zufrieden bist du damit? Begründe. Beziehe dazu Aufgabe 4a) mit ein.

c) Nenne Ursachen für deine Ergebnisse. (Woran hat es gelegen?) Beachte dabei dein Talent, die Witterung und Aufgabe 1 und 4b).

Im Lernbereich Leichtathletik bekomme ich weitere Noten im Sprinten und ausdauernden Laufen. Außerdem kann ich Noten erhalten für das Erklären der Technik des Weitsprungs oder die Durchführung der Erwärmung (Laufspiel und 4 Lauf-ABC-Übungen).

Die daraus ermittelte Note kann um einen Notenwert besser oder schlechter werden. Das hängt von meinem Lerneifer, meiner Kooperationsbereitschaft und meinem fairen Verhalten ab.