



Sport-Grundkurs 3-stündig

Dieser dreistündige Grundkurs kann nach § 17 (2) OAVO als Fach in der Abiturprüfung (4. oder 5. Prüfungsfach) gewählt werden.

Folgende Bewegungsfelder werden in diesem Kurs im Verlauf der Q-Phase thematisiert:

<input type="checkbox"/> Laufen, Springen, Werfen	
<input type="checkbox"/> Fahren, Rollen, Gleiten	
<input type="checkbox"/> Spielen	<input type="checkbox"/> Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Voraussetzungen: Sportbekleidung, Badmintonschläger und Ball, Mountainbike, wanderfähige Schuhe

Kursprofil:

Pädagogische Perspektiven	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen 2. Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen 3. Etwas wagen und verantworten 4. Gesundheit, Wohlbefinden, und Fitness fördern
Fachliche Kenntnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Sportartspezifische Grundlagen der vorgegebenen Sportarten: Regeln, Technik, Taktik • Einführung in die theoretischen Grundlagen des Bewegungslernens • Funktionszusammenhänge von Bewegungen • Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training • Formen und Methoden der Zusammenarbeit in verschiedenen Übungs- und Wettkampfsituationen
Praktische Inhalte	<p>Schwerpunkt- / Prüfungsportarten (Sportarten welche im Abitur abgeprüft werden können):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Leichtathletik • 1 x Zielschussspiel (Wahl der Kursteilnehmer aus Basketball, Handball & Fußball) <p>Zusatzthemen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer- & Outdoorsport (Wandern & Mountainbiken)
Methoden und Formen des selbständigen Arbeitens	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellen und Durchführen eines sportartspezifischen Aufwärmprogrammes o. Trainingseinheit zum Technikerwerb • Erstellen und Durchführen eines Gymnastikprogrammes • Beschaffung und Bearbeitung von Materialien
Bewertung	<p><i>Kontinuierlich erbrachte Leistungen (ca. 35%)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungskönnen • Leistungsvermögen in kognitiven Phasen • Individueller Fortschritt • Arbeitsverhalten • Sozialverhalten • Fairness und Sportlichkeit <p><i>Besondere praktische Fachprüfung (ca. 35%)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikprüfungen • Spielprüfungen • Zeitmessungen / sportmotorische Tests <p><i>Klausur und / oder besondere theoretische Fachprüfung/-leistung (ca. 30%)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen und Durchführen eines sportartspezifischen Aufwärmprogrammes • Erstellen und Durchführen eines Gymnastikprogrammes • Erstellen und Durchführen einer Trainingseinheit zum Technikerwerb • Klausur