

Sport-Grundkurs 2-stündig Profil I

Dieser **zweistündige Grundkurs** kann nach § 17 (2) OAVO **nicht** 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"/> Bewegungen im Wasser
<input checked="" type="checkbox"/> Bewegen an und mit Geräten	<input type="checkbox"/> Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
<input type="checkbox"/> Fahren, Rollen, Gleiten	<input type="checkbox"/> Mit/gegen Partner kämpfen
<input checked="" type="checkbox"/> Spielen	<input checked="" type="checkbox"/> Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten

Thema/Themen: Spielen am Bsp. Fußball	
Themenfelder:	<ul style="list-style-type: none"> • Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln • Fitness erhalten und steigern • Mit- und gegeneinander spielen
Inhaltsfeld:	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele
Perspektiven:	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Interaktion
Fachliche Kenntnisse:	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Spieltechnik und Erarbeiten von unterschiedlichen Individual-, Gruppen und Mannschaftstaktiken
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre • Motive des Sporttreibens
Bewertung:	<ul style="list-style-type: none"> • Besondere Fachprüfung (50%): <ul style="list-style-type: none"> ○ Praxis (35 %): Spiel- und Techniküberprüfung ○ Theorie (15 %): Klausur • kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern

Thema/Themen: Ausdauer am Bsp. MTB und Cross-Lauf	
Themenfelder:	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben • Sportliche Handlungssituationen gestalten • Bewegung optimieren
Inhaltsfeld:	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper trainieren, die Fitness verbessern
Perspektiven:	<ul style="list-style-type: none"> • Leisten
Fachliche Kenntnisse:	<ul style="list-style-type: none"> • Schulung grundlegender konditioneller Fähigkeiten der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionelle Aspekte und Anforderungsprofile
Bewertung:	<ul style="list-style-type: none"> • Besondere Fachprüfung (50%): <ul style="list-style-type: none"> ○ Praxis (35 %): Absolvieren eines Rad- und Lauf-Parcours ○ Theorie (15 %): Stunden(teil)übernahme mit vorheriger Abgabe der schriftl. Ausarbeitung • kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)
Hinweis:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ein eigenes MTB ist von Vorteil, es können aber auch welche aus dem Bikepool der Schule entliehen werden.</i>

Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben

Thema/Themen: Alternativegerätenutzung am Bsp. Parcour & Slackline	
Themenfelder:	<ul style="list-style-type: none"> • Gesund ernähren – Leistung bringen • Bewegungen verstehen • Sportliche Handlungssituationen gestalten
Inhaltsfeld:	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen an und mit Geräten
Perspektiven:	<ul style="list-style-type: none"> • Wagnis / Ausdruck
Fachliche Kenntnisse:	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Bewegungskönnen im Hinblick auf Balancieren, Stützen, Drehen, Rollen und Springen; gegenseitiges Helfen und Sichern; gestalten von turnerischen Bewegungen
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungslehre • Ernährung
Bewertung:	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsüberprüfung (50%): <ul style="list-style-type: none"> ○ Besondere Fachprüfung (Praxis, 35 %): Vorführung einer Demonstration / Erstellen eines Filmes ○ Theorie (15 %): Referat • kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben

Thema/Themen: aktuelle und bewährte Fitnesskonzepte	
Themenfelder:	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness erhalten und steigern • Fitness erhalten und gesund bleiben
Inhaltsfeld:	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper trainieren, die Fitness verbessern
Perspektiven:	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit
Fachliche Kenntnisse:	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Sportkonzepte zum Erhalt und der Steigerung der Fitness erproben und im Hinblick auf das eigene Sporttreiben reflektieren
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und -gestaltung
Bewertung:	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsüberprüfung (50%): <ul style="list-style-type: none"> ○ Besondere Fachprüfung (Praxis, 35 %): Präsentation eines entsprechenden Konzeptes ○ Theorie (15 %): Referat / Handout • kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)