



## Sport-Grundkurs 2-stündig Profil II

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"/> Bewegen im Wasser
<input checked="" type="checkbox"/> Bewegen an und mit Geräten	<input checked="" 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: Fitness trainieren – unterschiedliche Fitnesskonzepte	
<b>Themenfelder:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln</li> <li>• Fitness erhalten und steigern</li> <li>• Bewegung verstehen</li> </ul>
<b>Inhaltsfeld:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Körper trainieren</li> <li>• die Fitness verbessern</li> </ul>
<b>Perspektiven:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit</li> <li>• Körper wahrnehmen</li> </ul>
<b>Fachliche Kenntnisse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung der Koordination, Ausdauer und Kraft mit und ohne Geräte</li> </ul>
<b>Theorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingslehre</li> <li>• Motive des Sporttreibens</li> </ul>
<b>Bewertung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Fachprüfung (50 %): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Praxis (25 %): Teil einer Stunde gestalten</li> <li>○ Theorie (25 %): Klausur</li> </ul> </li> <li>• kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)</li> </ul>

### Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern

Thema/Themen: Tanzen	
<b>Themenfelder:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben</li> <li>• Sportliche Handlungssituationen gestalten</li> <li>• Bewegungen gestalten und präsentieren</li> </ul>
<b>Inhaltsfeld:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</li> </ul>
<b>Perspektiven:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdruck</li> <li>• Körperwahrnehmung</li> </ul>
<b>Fachliche Kenntnisse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen verschiedener Tanzstile – Beispiele: Standard, Latein, Hiphop, Ausdruckstanz.</li> <li>• Umsetzen von Rhythmus, Figuren und Ausdruck.</li> </ul>
<b>Theorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionelle Aspekte und Anforderungsprofile (Skript)</li> </ul>
<b>Bewertung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Fachprüfung (50 %): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Praxis (35 %): Tanzvorführung</li> <li>○ Theorie (15 %): Stunden(teil)übernahme mit vorheriger Abgabe der schriftl. Ausarbeitung</li> </ul> </li> <li>• kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)</li> </ul>

### Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben

Thema/Themen: Basketball	
<b>Themenfelder:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesund ernähren – Leistung bringen</li> <li>• Bewegungen verstehen</li> <li>• Sportliche Handlungssituationen gestalten</li> </ul>
<b>Inhaltsfeld:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen</li> </ul>
<b>Perspektiven:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Interaktion</li> <li>• Leisten</li> </ul>
<b>Fachliche Kenntnisse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefen verschiedener Techniken (Korbwurf, Dribbling, Passen). Erarbeiten von Regeln (Basisspiel, Streetball, binnendifferenzierte modifizierte Regeln). Spieltaktiken erarbeiten und im vereinfachten Zielspiel umsetzen.</li> </ul>
<b>Theorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungslehre</li> <li>• Ernährung</li> </ul>
<b>Bewertung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsüberprüfung (50 %):             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Praxis (35%): Spielüberprüfung</li> <li>○ Theorie (15 %): Referat</li> </ul> </li> <li>• kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)</li> </ul>

### Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben

Thema/Themen: Bouldern, Fitness, Yoga, Parcours, Akrobatik, weitere Sportarten	
<b>Themenfelder:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport treiben – Verletzungen vermeiden</li> <li>• Sport treiben – den Alltag gestalten</li> </ul>
<b>Inhaltsfeld:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen an und mit Geräten</li> <li>• Sportliches Handeln im gesellschaftlichen Kontext</li> </ul>
<b>Perspektiven:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wagnis</li> <li>• Gesundheit</li> <li>• Soziale Interaktion</li> </ul>
<b>Fachliche Kenntnisse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Sportarten zum Erhalt der allgemeinen Fitness ausprobieren und in den Kontext des eigenen Gesundheitskonzeptes einordnen.</li> </ul>
<b>Theorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesellschaftliche Bewegungsmodelle vorstellen</li> </ul>
<b>Bewertung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsüberprüfung (50 %):             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Praxis (37,5 %): Demonstration und Durchführung sportartspezifischer Anforderungen</li> <li>○ Theorie (12,5 %): Referat</li> </ul> </li> <li>• kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)</li> </ul>