

## Sport-Grundkurs 2-stündig Profil III

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"/> Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
<input type="checkbox"/> Bewegen an und mit Geräten	<input type="checkbox"/> Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

### Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten

Thema/Themen:	
<b>Themenfelder:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln</li> <li>• Fitness erhalten und steigern</li> <li>• Bewegungen verstehen</li> </ul>
<b>Inhaltsfeld:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</b></li> </ul>
<b>Perspektiven:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Interaktion, Gesundheit, Körperwahrnehmung</li> </ul>
<b>Fachliche Kenntnisse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness (Begriff, Stellenwert), Trainingsprinzipien (Belastung, Belastungssteigerung), Dauermethode mit Varianten, Gruppensituationen und Bewegungsräume gestalten.</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 (35%): Stundenübernahme mit Impulsreferat.</li> <li>○ Theorie (15 %): Klausur</li> </ul> </li> <li>• kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)</li> </ul>

### Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern

Thema/Themen:	
<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>• <b>Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</b> <b>Sportart: Tanzen (Rope Skipping &amp; Jumpstyle)</b></li> </ul>
<b>Perspektiven:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Ausdruck</li> </ul>
<b>Fachliche Kenntnisse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdrucksmöglichkeiten, Bewegungen gestalten</li> <li>• Beobachtung, Beschreibung und Optimierung sportlicher Bewegungen bezogen auf die Grundtechniken der Schwerpunktsportart sowie deren konditionellen und koordinativen Anforderungen.</li> </ul>
<b>Theorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionelle Aspekte und Anforderungsprofile</li> </ul>
<b>Bewertung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Fachprüfung (50%): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Praxis (40 %): Erstellen einer Choreographie in Kleingruppen</li> <li>○ Theorie (10 %): Übernahme des Warmups 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:	
<b>Themenfelder:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesund ernähren – Leistung bringen</li> <li>• Bewegungen verstehen</li> <li>• Leistungen messen und bewerten</li> </ul>
<b>Inhaltsfeld:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Laufen, Springen, Werfen</b> <b>Sportart: Leichtathletik (u. a. Hürdenlauf, Hochsprung, Kugelstoßen)</b></li> </ul>
<b>Perspektiven:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leisten, Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung</li> </ul>
<b>Fachliche Kenntnisse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährung im Zusammenhang mit der Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit</li> <li>• Bewegungen analysieren und reflektieren um Bewegungen zu verbessern</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>○ Besondere Fachprüfung (Praxis, 40 %): Technik- (20%) &amp; Leistungsprüfung (20%)</li> <li>○ Theorie (10 %): Referat zu Ernährung und Sport</li> </ul> </li> <li>• kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)</li> </ul>

### Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben

Thema/Themen:	
<b>Themenfelder:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness erhalten und steigern</li> </ul>
<b>Inhaltsfeld:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewegen an und mit Geräten sowie den Körper trainieren, die Fitness verbessern</b></li> </ul>
<b>Perspektiven:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Interaktion, Gesundheit</li> </ul>
<b>Fachliche Kenntnisse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Sportarten zum Erhalt und Verbesserung der allgemeinen Fitness kennen lernen und ausprobieren.</li> </ul>
<b>Theorie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verstehen und Erleben des Zusammenhangs von kontinuierlichem Sporttreiben verbunden mit einer gesunden Lebensführung und Leistungsfähigkeit bzw. körperlichem, seelischem und geistigem Wohlbefinden.</li> </ul>
<b>Bewertung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsüberprüfung (50%): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Besondere Fachprüfung (Praxis, 40%): Durchführung einer exemplarischen Stunde passend zum Referat.</li> <li>○ Theorie (10 %): Impulsreferat passend zum Praxisteil.</li> </ul> </li> <li>• kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit, 50 %)</li> </ul>