

Sport-Grundkurs 2-stündig Profil IV

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 type="checkbox"/> Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
<input checked="" type="checkbox"/> Fahren, Rollen, Gleiten	<input type="checkbox"/> Mit/gegen Partner kämpfen
<input type="checkbox"/> Spielen	<input checked="" type="checkbox"/> Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

ACHTUNG: Dieser Kurs findet als Blockunterricht statt!!!

D.h. in der ersten Hälfte des Halbjahres immer 4 Schulstunden (13.45-17.00 Uhr) (z.B. in der Q1 10 Termine á 4h/Q2 12 Termine á 4h)

Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten

Thema/Themen: Mountainbike fahren	
Themenfelder:	<ul style="list-style-type: none"> • Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln • Fitness erhalten und steigern • Bewegungen verstehen
Inhaltsfeld:	<ul style="list-style-type: none"> • Fahren, Rollen, Gleiten
Perspektiven:	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Leisten
Fachliche Kenntnisse:	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrtechnik, richtig Schalten, individuelle Einstellungen
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre, Fitnessbegriff • Motive des Sporttreibens
Bewertung:	<ul style="list-style-type: none"> • Besondere Fachprüfung (50%): <ul style="list-style-type: none"> ○ Praxis: Ausdauerprüfung (Strecke auf Zeit) ○ Theorie: Klausur • kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit Theorie und Praxis, 50 %)

Achtung: Funktionsfähiges MTB und Helm benötigt, Fahren im Gelände! Es können auch einige Räder über den Bikepool geliehen werden.

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern

Thema/Themen: Klettern (Sportklettern mit Seil an künstlichen Kletterwänden)	
Themenfelder:	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben • Sportliche Handlungssituationen gestalten • Bewegungen optimieren
Inhaltsfeld:	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen an und mit Geräten
Perspektiven:	<ul style="list-style-type: none"> • Wagnis • Körperwahrnehmung
Fachliche Kenntnisse:	<ul style="list-style-type: none"> • Knotenkunde, Partnercheck, richtig sichern, ökonomisches Klettern
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionelle Aspekte und Anforderungsprofile
Bewertung:	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungüberprüfung (50%): <ul style="list-style-type: none"> ○ Besondere Fachprüfung Praxis: Klettertechnik, Routenklettern nach Schwierigkeit ○ Theorie: Stunden(teil)übernahme mit vorheriger Abgabe der schriftl. Ausarbeitung • kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit Theorie und Praxis, 50 %)

Keine eigene Ausrüstung benötigt.

Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben

Thema/Themen: Inline-Skating	
Themenfelder:	<ul style="list-style-type: none"> • Gesund ernähren – Leistung bringen • Bewegungen verstehen • Leistungen messen und bewerten
Inhaltsfeld:	<ul style="list-style-type: none"> • Fahren, Rollen, Gleiten
Perspektiven:	<ul style="list-style-type: none"> • Körperwahrnehmung • Leisten • Gesundheit
Fachliche Kenntnisse:	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrtechnik, ausdauerndes Fahren
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: Techniküberprüfung und Ausdauerprüfung Strecke auf Zeit ○ Theorie: Referat • kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit Theorie und Praxis, 50 %)

Achtung: Eigene Inline-Ausrüstung inkl. Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Hand-, und Ellbogenschützer) müssen selbst organisiert werden!!!

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben

Thema/Themen: Moderne Fitnesskonzepte	
Themenfelder:	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness erhalten und steigern • Sport treiben, Verletzungen vermeiden
Inhaltsfeld:	<ul style="list-style-type: none"> • Den Körper trainieren, die Fitness verbessern
Perspektiven:	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Körperwahrnehmung
Fachliche Kenntnisse:	
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> • Fitnesskonzepte • Aufwärmen, Entspannungstechniken
Bewertung:	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsüberprüfung (50%): <ul style="list-style-type: none"> ○ Besondere Fachprüfung: Referat plus Handout mit hohem Praxisanteil • kontinuierlich erbrachte Leistung (Mitarbeit Theorie und Praxis, 50 %)