

Kursprofil F Grundkurs (Qualifikationsphase) Sport, Q1 -Q4 (2023/24/25)

Jgst.	Themen der Unterrichtsvorhaben	Themenfelder	Inhaltsfelder	Perspektiven
Q1	Leichtathletik Ausdauerndes Laufen, Technik Hürdenlauf, Kraft und Beweglichkeit <u>Fachprüfung:</u> Leistungsüberprüfung in ausgewählten Disziplinen	Q1 Gemeinsam Sport treiben - sportliche Handlungssituationen gestalten - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Bewegungen verstehen	Laufen, springen, Werfen Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Leisten Gesundheit
Q2	Yoga Teil 1 <u>Fachprüfung:</u> Ausgewählte Asanas unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades	Q2 Bewegung optimieren - sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Bewegungen gestalten und präsentieren	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Körperwahrnehmung Gesundheit
Q3	Schwimmen*1 <u>Fachprüfung:</u> Leistungsüberprüfung in ausgewählten Disziplinen <i>Alternative:</i> <i>Volleyball</i>	Q3 Sport treiben - gesund und leistungsfähig bleiben - Gesund ernähren - Leistung bringen - Bewegungen verstehen - Leistungen messen und bewerten	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Bewegen im Wasser <i>Alternative:</i> <i>Spielen</i>	Leisten Gesundheit
Q4	Yoga Teil 2 <u>Fachprüfung:</u> Yogasequenzen	Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben - Fitness erhalten und steigern - Sport treiben - Verletzungen vermeiden - Sport treiben - den Alltag gestalten	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Körperwahrnehmung Leisten soziale Interaktion

*1: Voraussetzung für das Schwimmen ist, dass das GO eine Schwimmzeit im Taunabad erhält. Falls nicht, wird die angegebene Alternative unterrichtet. Die „Schwimmzeit“ ist 14.00 - 15.30 Uhr. An- und Abfahrt zum Taunabad erfolgt in eigener Organisation.