

Grundkurs Sport (3-stündig)

Jahrgang Q1-Q4: Kursprofil 2023-2025

Halbjahr	Inhaltsfelder	Thema und Inhalt	Perspektiven
Q1	Spielen	Badminton: <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten • Verbesserung der Spielfähigkeit • Kleine Spiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Interaktion • Leisten • Gesundheit • Körperwahrnehmung
	Prüfungsanforderungen	Praxis: <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten • Technisch-taktische Spielüberprüfung Theorie: <ul style="list-style-type: none"> • Kondition • Struktur sportlicher Bewegungen • Ausdauertraining 	
Q2*	Bewegen im Wasser	Schwimmen: <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der technischen Grundtechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdruck • Leisten • Körperwahrnehmung
	Prüfungsanforderungen	Praxis: <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten • Abnahme von Schwimmzeiten in den verschiedenen Disziplinen Theorie: <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining • Motive sportlichen Handelns • Ausdauertraining 	
Q2*	Laufen, Springen, Werfen	Praxis: <ul style="list-style-type: none"> • Lauf-, Sprung- und Wurfformen der Leichtathletik • Werfen mit verschiedenen Geräten • Erwerb konditioneller und technischer Fertigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Leisten • Körperwahrnehmung
	Prüfungsanforderungen	<ul style="list-style-type: none"> • Technikprüfungen Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen • Dreikampf 	
Q3	Spielen	Handball: <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten • Kleine Spiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Interaktion • Leisten • Gesundheit • Körperwahrnehmung

* Bewegen im Wasser wird in der Q2 nur angeboten, wenn eine Schwimmzeit zur Verfügung steht. Falls dies nicht der Fall ist, wird als Alternative Laufen, Springen, Werfen angeboten.

		Praxis: <ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten Theorie: <ul style="list-style-type: none"> • Lernen sportlicher Bewegung • Wechselwirkung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport • Ausdauertraining 	
Q4	Spiele	Handball: <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Spielfähigkeit • Erarbeitung verschiedener Spielkonzeptionen • Kleine Spiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Interaktion • Leisten • Gesundheit
	Prüfungsanforderungen	Praxis: <ul style="list-style-type: none"> • Technisch-taktische Spielüberprüfung Theorie: <ul style="list-style-type: none"> • Motive sportlichen Handelns • Wechselwirkung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport 	

* Bewegungen im Wasser wird in der Q2 nur angeboten, wenn eine Schwimmzeit zur Verfügung steht. Falls dies nicht der Fall ist, wird als Alternative Laufen, Springen, Werfen angeboten.