

## Kursprofil Grundkurs (Qualifikationsphase) Sport, Q1 -Q4 (2022 - 2024)

Jgst.	Themen der Unterrichtsvorhaben	Themenfelder	Inhaltsfelder	Perspektiven
Q1	<b>Yoga Teil 1</b> <u>Fachprüfung:</u> Ausgewählte Asanas unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades	<b>Q1 Gemeinsam Sport treiben - sportliche Handlungssituationen gestalten</b> - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Bewegungen verstehen	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Körperwahrnehmung Gesundheit
Q2	<b>Schwimmen*1</b> <u>Fachprüfung:</u> Leistungsüberprüfung in ausgewählten Disziplinen  <i>Alternative:</i> Leichtathletik mit Schwerpunkt ausdauerndes Laufen, Orientierungslauf.	<b>Q2 Bewegung optimieren - sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern</b> - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Bewegungen gestalten und präsentieren	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern  Bewegen im Wasser  <i>Alternative:</i> Laufen, Springen, Werfen	Leisten Gesundheit
Q3	<b>Tanz</b>  <u>Fachprüfung:</u> Gruppenchoreographie	<b>Q3 Sport treiben - gesund und leistungsfähig bleiben</b> - Gesund ernähren - Leistung bringen - Bewegungen verstehen - Leistungen messen und bewerten	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern  Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	soziale Interaktion Ausdruck
Q4	<b>Yoga Teil 2</b> <u>Fachprüfung:</u> Yogasequenzen	<b>Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben</b> - 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“ (= Zeit von Betreten bis Verlassen des Gebäudes) ist 14.00 - 15.00 Uhr. An- und Abfahrt zum Taunabad erfolgt in eigener Organisation. Die verbleibenden 30 Minuten/Woche werden in mehreren Blöcken zusammengefasst unterrichtet. Die Zeiten dafür werden mit dem Kurs frühzeitig abgesprochen.