

Grundkurs Sport Q-Phase 2020 - 2022

Profil: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten/ Bewegen an und mit Geräten/Körper trainieren/Volleyball - Fitness verbessern/Sich im Wasser bewegen/

Leitung: **Frau Busmann**

Kurs	Inhalt/ Unterrichtsvorhaben	Bewegungsfeld	Pädagogische Perspektive	Leistungsüberprüfung
Q1	Körpererfahrung und Grundlagen des Tanzens : Tanzstile und Tanztechniken kennenlernen u. a. Rock'n'Roll Verbesserung der Fitness : Ausdauer (z. B. Zumba, Aerobic, Coopertest)	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten Kooperieren und sich verständigen, das Leisten erfahren Gesundheitsbewusstsein entwickeln, die Gesundheit fördern	Demonstration von Tanztechniken und –figuren, Schülerchoreografie Coopertest/Shuttle-Run <i>Theorie</i> : funktionelle Anatomie, Bewegungsanalysen
Q2	Badminton : (Grundfertigkeiten, Aufbau einer allgemeinen Spielfähigkeit) (Beach-)Volleyball : (Grundfertigkeiten, Aufbau einer allgemeinen Spielfähigkeit) Verbesserung der Fitness: Kraft / Kraftausdauer(z.B. Zirkeltraining, Obersberger Test etc.)	Spielen Spielen Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen Gesundheitsbewusstsein entwickeln, die Gesundheit fördern	Technikdemonstration, Verhalten in Spielsituationen <i>Obersberger Fitnessstest, Shuttle-Run</i> <i>Theorie</i> : Trainingsmethoden
Q3	Grundlagen des Sportschwimmens : Schwimmtechniken kennenlernen bzw. vertiefen Grundlagen des Turnens/Partner- und Gruppenakrobatik : Erlernen von Grundfertigkeiten und akrobatische Figuren, turnerische Bewegungsformen erweitern	Bewegen im Wasser Handlungsfähigkeit im Wasser erlangen Bewegen an und mit Geräten	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen Kooperieren und sich verständigen, Körpererfahrungen erweitern, Sinneswahrnehmungen verbessern, etwas wagen und verantworten, helfen und sichern	Technikdemonstration, Coopertest Gestaltung und Präsentation einer turnerischen Kür <i>Theorie</i> : Prinzipien der Biomechanik
Q4	Körpererfahrung und Gestaltung im Tanz : Kontaktimprovisation/ Ausdruckstanz, Choreografien entwickeln	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Bewegung gestalten, Kreativität und Ausdruckskraft fordern und fördern, Körpererfahrung erweitern	Choreografien in Kleingruppen <i>Theorie</i> : Gestaltungsprinzipien und Gestaltungsprozess

Leistungsbewertung: 60% Kursleistung (incl. Cooper-Test), 40 % besondere Fachprüfung (davon 75% sportmotorischer Test und Demonstration, 25 % schriftl./mündl. Leistungsüberprüfung im theoretischen Bereich).

Jgst. (Wo)	Inhalt	Bewegungsfeld	Pädagogische Perspektive	Leistungsüberprüfung
Q I	Erlernen <u>feldhockeyspezifischer Bewegungshandlungen</u> und taktischer Spielmuster	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen • Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Theoretische und praktische Prüfung</u> im Bereich Feldhockey • <u>Gestaltung eines praktischen Stundenteils</u>
Q II	Erfahrungen und Erkenntnisse <u>im Miteinander und Gegeneinander</u> sammeln: Individual- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen bei <u>Endzonenspielen</u> entwickeln: <u>Flag Football, Flag Rugby, Ultimate Frisbee</u>	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Besondere Prüfung mannschaftstaktischer Spielzüge</u> im Spiel • <u>Demonstration</u> mannschaftstaktischer Spielzüge + Überprüfung individueller <u>Wurfleistungen</u>
Q III	Spielend <u>Handball (oder Fußball)</u> lernen - <u>Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Gewandtheit</u> im Handballsport (Vergleich: Endzonenspiele)	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen • Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Theoretische und praktische Prüfung</u> im Bereich Handball • <u>Gestaltung eines praktischen Stundenteils</u>
Q IV	Wahrnehmung der <u>allgemeinen Fitness</u> und Erweiterung des <u>individuellen Gesundheits-Bewusstseins</u> durch Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten im <u>Schwimmen</u> (Fertigkeiten, Rettungsschwimmen, Bewegungskünste)	Bewegen im Wasser Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.</u> • <u>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Besondere Fachprüfung</u> im Bereich Schwimmen - mindestens <u>Leistungsüberprüfung zweier Schwimmstile</u> (Technik + Zeit)

Grundkurs Sport in der Qualifikationsstufe 2020-22 Leitung: Rupp

Jgst.	Inhaltsfeld	Bewegungsfeld	Päd. Perspektive	Leistungsüberprüfung
Q1	Leichtathletische Disziplinen und zentrale Trainingsprinzipien	Laufen, Springen, Werfen - den Körper trainieren, die Fitness erhalten und steigern	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Praxisprüfung, Coopertest/shuttle run
Q1	Sportliche Handlungssituationen entwickeln am Bsp. von Basketball . Erarbeitung von Grundtechniken in Angriff und Verteidigung	Spielen	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	Techniküberprüfung, Klausur
Q2	Volleyball - Kann Volleyball langfristig zur Fitterhaltung und -Verbesserung beitragen	Spielen	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen Gesundheit fördern	Techniküberprüfung
Q2	Sportliche Handlungssituationen gestalten am Bsp. von Crossfit u.o. Challenge, Schwimmen Verbesserung der Kraft- Ausdauerleistung	Den Körper trainieren - Die Fitness erhalten und steigern	Bewegung gestalten Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	Klausur, Fitnesstest
Q3	Leichtathletische Disziplinen , zentrale Trainingsmethoden	Laufen, Springen, Werfen - den Körper trainieren, die Fitness erhalten und steigern	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Praxisprüfung

Q3	Basketball - Verbesserung der Techniken und Taktiken in Angriff und Verteidigung	Spielen	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen	Klausur, Praxisprüfung
Q4	Volleyball - Vertiefung von Grundlagen und Entwicklung der Spielfähigkeit	Spielen	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	Klausur, Praxisprüfung
Q4	Inhaltsfeld nach Vereinbarung			

Die Inhaltsfelder sind in ihrer Reihenfolge abhängig von der Hallenbelegung und dem Wetter.

Für alle Grundkurse gilt nach jetzigem Stand:

- ALLE Kurse gehen einige Wochen SCHWIMMEN (5-6 Termine)!
- ALLE Kurse müssen 1x halbjährlich den COOPERTEST, SHUTTLE-RUN (oder einen ähnlichen Ausdauer-test) laufen!
- In JEDEM Kurs muss eine Klausur oder ein theoretischer Leistungsnachweis erbracht werden, der mit ca. 10% in die Gesamtnote einfließt.
- Die Kurseinwahl findet für 2 Jahre statt. Kurswechsel sind NICHT möglich!