

Grundkurs Sport (2-stündig) – Abiturjahrgang 2024

Kursleitung: **Herr Staffa**

Kursinhalte: **Fitness / Laufen, Springen, Werfen / Spielen**

<i>Themenfelder</i>	<i>Inhaltsfelder Sportpraxis</i>	<i>Besondere Fachprüfung</i>
Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten		
Q1.1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Den Körper trainieren, die Fitness verbessern – Ausdauertraining als Vorbereitung auf leichtathletische Laufdisziplinen	Leichtathletischer Zweikampf
Q1.2 Fitness erhalten und steigern		
Q1.3 Bewegungen verstehen		
Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern		
Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Spielen – Fußball Den Körper trainieren, die Fitness verbessern – Circuittraining (Kraftausdauertraining) als Fitness- und Gesundheitssport	Technische Komplexübung und Spielüberprüfung (Fußball)
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten		
Q2.5 Fitness erhalten und steigern		
Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben		
Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen	Laufen, Springen, Werfen – Hochsprung/ Hürdenlauf Den Körper trainieren, die Fitness verbessern – Kraft- und/oder Ausdauertraining nach Absprache	Technische Komplexübung (Hochsprung/Hürdenlauf)
Q3.2 Bewegungen verstehen		
Q3.4 Leistungen messen und bewerten		
Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben		
Q4.1 Fitness erhalten und steigern	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern – Spezielle Trainingsformen der Ausdauer	Fitness-Test (im Bereich Ausdauer)
Q4.2 Fitness erhalten und gesund bleiben		