

Grundkurs Sport (2-stündig) – Abiturjahrgang 2024

Kursleitung: **Frau Gangl**

Kursinhalte: **Fitness** / **Spiele** / **Bewegen an und mit Geräten** / **Bewegungen gestalten**

Themenfelder	Inhaltsfelder Sportpraxis	Besondere Fachprüfung
Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten		
Q1.1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln	Bewegen an und mit Geräten <ul style="list-style-type: none">- Gruppenakrobatik Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <ul style="list-style-type: none">- Circuittraining (Kraftausdauer)	Gestaltung und Präsentation einer akrobatischen Gruppenkür
Q1.2 Fitness erhalten und steigern		
Q1.4 Bewegungen gestalten und präsentieren		
Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern		
Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Spiele (Rückschlagspiele) <ul style="list-style-type: none">- Volleyball Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <ul style="list-style-type: none">- Workout	Spiel- und Techniküberprüfung (Volleyball)
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten		
Q2.3 Bewegungen optimieren		
Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben		
Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen	Bewegungen gestalten / Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <ul style="list-style-type: none">- Rope Skipping Spiele (Zielschussspiele) <ul style="list-style-type: none">- Spielsportart (Floorball, Fußball, ...) nach Absprache mit dem Kurs	Schnelligkeitsprüfung auf Zeit, Gestaltung und Präsentation einer Partnerchoreographie
Q3.2 Bewegungen verstehen		
Q3.5 Mit- und gegeneinander spielen		
Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben		
Q4.1 Fitness erhalten und steigern	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <ul style="list-style-type: none">- Inhalt nach Absprache mit dem Kurs	Fittestest
Q4.2 Sport treiben – den Alltag gestalten		