

## Sport als zweistündiges Grundkursfach in der Qualifikationsphase

SJ 2019/20 und 2020/21

Kursleitung: Frau Dienstbach

Kurs Nr. 11

### 1) Kursthemen (Bewegungsfelder und Perspektiven)

- Bewegungsfeld „Spielen“: Technik und Taktik (Spiel) in den Sportspielen **Badminton** und **Volleyball**; kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen
- Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: Kennenlernen und Verbessern verschiedener Techniken aus dem Bereich **Leichtathletik**; wettkämpfen und leisten
- Verbesserung der allgemeinen Fitness (LeParcour, Ballschule, Cross-Triathlon, ...)

### 2) Unterrichtsvorhaben und Lernziele (Reihenfolge der Inhalte variabel)

- Q1: - **Ballschule**: Festigen von technischen Grundfertigkeiten, Ball spielen "mit Hand und Fuß"  
- Grundtechniken und -taktik im Sportspiel **Volleyball**, Regelkunde  
- Verbesserung der allgemeinen **Fitness**  
- **Sporttheorie**
- Q2: - Disziplinen aus dem Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ (**Leichtathletik**)  
- Verbesserung der allgemeinen Fitness; **Ausdauertraining** > Vorbereitung auf einen Cross-Triathlon (Ockstadt) / Altstadtlauf (Friedberg)  
- Kennenlernen versch. **anderer Sportbereiche** durch Praxisanleitung von Schülerinnen und Schülern (Praxisreferate)  
- **Sporttheorie**
- Q3: - Grundtechniken und -taktik im Sportspiel **Badminton**, Regelkunde  
- Verbesserung der allgemeinen **Fitness**  
- Kennenlernen versch. **anderer Sportbereiche** durch Praxisanleitung von Schülerinnen und Schülern (Praxisreferate)  
- **Sporttheorie**
- Q4: - Weiterführung von Technik und Taktik in den o.g. **Sportspielen**  
- Vorbereitung und Durchführung **Sportabzeichen** (Disziplinen aus dem Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ und „Schwimmen“  
- Sporttheorie

### 3) Leistungsüberprüfungen

In die Leistungsbewertung einfließen werden:

- Die regelmäßige Teilnahme am Unterricht und aktive Mitarbeit an Praxis- und Reflexionsphasen, sowie Theorieanteilen der Stunden
- Überprüfungen der theoretischen Kenntnisse (*Theorie - Klausuren*)
- Überprüfungen der technischen und taktischen Fähigkeiten in den Ballspielen
- Überprüfen der technischen Fertigkeiten in ausgewählten Disziplinen aus dem Bereich der Leichtathletik (Q2 / Q4)
- Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit: zBsp Teilnahme an dem Ockstädter Crosstriathlon / Altstadtlauf / Sportabzeichen bzw Vierkampf in der Leichtathletik
- Selbst erstellte und angeleitete Unterrichtssequenzen (*Praxisreferate*) (Q2 / Q3)