

Sport als zweistündiges Grundkursfach in der Qualifikationsphase	
SJ 2019/2020 und 2020/2021	Kursleitung: Herr Reis <i>Kurs Nr.: 12</i>
1) Kursthemen (Bewegungsfelder und Perspektiven)	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Laufen, Springen, Werfen: Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern sowie das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen ○ Den Körper trainieren, die Fitness verbessern: Gesundheitsbewusstsein entwickeln, die Gesundheit fördern sowie das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen ○ In Ballspielen kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen sowie das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen 	
2) Unterrichtsvorhaben und Lernziele (Reihenfolge der Inhalte variabel)	
Q1:	<u>Die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Einen Einblick in verschiedene Fitnessbereiche erhalten ● Trainingsmethoden und -prinzipien des Fitnesstrainings kennenlernen ● Fitnesstraining als unterstützende Maßnahme der Gesundheitsprophylaxe erfahren, Über- und Fehlbelastungen vermeiden lernen ● Eigene Fitnesstationen sachgerecht entwickeln ● Rope Skipping als Fitnesstraining erfahren und Entwickeln von Choreographien in Gruppenarbeit
Q2:	<u>Die Spielfähigkeit in den großen Ballspielen Flag-Football und Fußball verbessern:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Schulung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen ● Wiederholung und Weiterentwicklung der sportartspezifischen Techniken ● Die Regelwerke kennenlernen ● Das Zusammenspiel verbessern ● Einführung und Vertiefung von sportartspezifischen Taktiken
Q3:	<u>Verschiedene Disziplinen der Leichtathletik kennen lernen und ausführen:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Gegeneinander in den verschiedenen leichtathletischen Disziplinen antreten und gegeneinander wettkämpfen ● Verbesserung der Technik und der Leistung in verschiedenen leichtathletischen Disziplinen, Schwerpunkt und Sprung und Wurf ● Durchführung eines Mehrkampfes in der Leichtathletik
Q4:	<u>Die Spielfähigkeit im Basketball verbessern:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Das Regelwerk kennenlernen ● Schulung Basketball-spezifischer Techniken und Taktiken ● Schulung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen
3) Leistungsüberprüfungen	
In die Leistungsbewertung einfließen werden: <ul style="list-style-type: none"> ○ Überprüfungen der theoretischen Kenntnisse ○ Das selbständige Vorbereiten von Unterrichtsbeiträgen ○ Die regelmäßige Teilnahme am Unterricht und aktive Mitarbeit in Praxis- und Reflexionsphasen ○ Überprüfungen der technischen und taktischen Fähigkeiten in den Ballspielen ○ Die Präsentation von Choreographien nach erarbeiteten Gestaltungskriterien ○ Die Entwicklung und Präsentation von Fitnesstationen und teilnehmeraktivierenden Referaten ○ Die Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit 	