

Sport als zweistündiges Grundkursfach in der Qualifikationsphase

SJ 2019/2020 und 2020/2021

Kursleitung: Wolf

Kurs Nr. 14

1) Kursthemen

- **Spiele (Rückschlagspiele):** Badminton - Erarbeitung und Schulung von allgemein-koordinativen bzw. fertikeitsorientierten Anforderungen, um das Miteinanderspielen zu ermöglichen
- **den Körper trainieren, die Fitness verbessern:** Fitness- und Gesundheitstraining
- **Bewegen an und mit Geräten:** Le Parkour – Einschätzen von Risiken

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: soziale Interaktion, Gesundheit, Körperwahrnehmung, Wagnis & Leistung

2) Unterrichtsvorhaben (Reihenfolge der Inhalte variabel)

Q1: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern:

- Fitness- und Gesundheitstraining
- Anwendung von Trainingsmethoden und -prinzipien kennenlernen
- Ausdauertraining als unterstützende Maßnahme der Gesundheitsprophylaxe erfahren, Über- und Fehlbelastungen vermeiden lernen
- Bewegung und Ernährung
- Erstellen eines individuellen Trainingsprogramms

Unter Einbezug der Themenfelder: Ausdauertraining, Fitness erhalten und steigern, gesund ernähren – Leistung bringen

Q2: Spielfähigkeit in dem Rückschlagspiel Badminton verbessern:

- Vielseitige Spielsituationen zur Wiederholung und Weiterentwicklung der Spielfähigkeit und sportartspezifischen Techniken
- Regelkunde vertiefen und das Einhalten von Regeln schulen
- Planung und Durchführung eines Abschlussturniers

Unter Einbezug der Themenfelder: Bewegungen verstehen, Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben

Q3: Bewegen an und mit Geräten: Le Parkour – Einschätzen von Risiken:

- Vielfältige Bewegungserlebnisse und -erfahrungen in Gerätelandschaften
- Parkour- Grundbewegungen und Landetechniken schulen
- Überwinden von Geräteparcours
- Helfen und Sichern

Unter Einbezug der Themenfelder: sportliche Handlungssituationen gestalten, etwas wagen und riskieren

Q4: Vertiefung eines Inhaltsfeldes

- Vertiefung sportartspezifischer Techniken / Taktiken
- Vertiefung sportartbezogener Trainingsmethoden
- Planung und Durchführung einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung

Unter Einbezug der Themenfelder: Fitness erhalten und gesund bleiben

3) Leistungsüberprüfungen

- In die Leistungsbewertung fließt ein:
- Überprüfungen der sportpraktischen Leistung im Bereich Badminton (Demonstration und Spielprüfung), Fitness (Ausdauerleistungstest), Parkour (Absolvieren eines Parcoursruns)
 - Überprüfung der theoretischen Kenntnisse in Form von Klausuren, schriftlichen Ausarbeitungen, kurze Präsentationen und Referate
 - selbständiges Vorbereiten und Präsentieren von Unterrichtsbeiträgen und kurzer Unterrichtssequenzen (Referate, Praxisbeiträge)
 - Regelmäßige Teilnahme am Unterricht und aktive Mitarbeit in Praxis- und Reflexionsphasen