

Sport als dreistündiges Grundkursfach in der Qualifikationsphase – Sport als Prüfungsfach		
SJ 2019/2020 und 2020/2021	Kursleitung: Herr Schonscheck	Kurs Nr. 15
1) Kursthemen (Bewegungsfelder und Perspektiven)		
○ Laufen, Springen, Werfen: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen, Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen ○ Spiele: Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen sowie das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen ○ Fitness: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern		
2) Unterrichtsvorhaben und Lernziele (Reihenfolge der Inhalte variabel)		
Q1:	<u>Ausdauer verbessern und Trainings selber gestalten:</u> • Verschiedene Ausdauertests kennenlernen • Ausdauer verbessern • Teilnahme an einem 5 oder 10 km Lauf (Wettkampf) > Zeit = Note <u>Bewegungsanalyse mit Hilfe der Leichtathletik:</u> • Sprint • Hürden • Speerwurf • Bewegungsanalyse nach Meinel und Schnabel (Theorie) • Kraft und Kraftausdauer (Theorie)	
Q2:	<u>Fitness – Fit durch den Winter und hallo Sommerfigur:</u> • Fitnesstrends kennenlernen • Was ist Fitness und wie wirkt Fitness auf unseren Körper • Von Freletics bis Dreisatz – was ist das Richtige für mich • Trainingstagebuch führen • Anatomie des menschlichen Körpers (Theorie) • Muskelaufbau und Muskelkontraktion (Theorie) <u>Spiele – Fußball vom Pass bis zum Torschuss</u> • Passen zum Mitspieler • Torabschluss • Zielspiel 7:7	
Q3:	<u>Laufen, Springen, Werfen:</u> • Bewegungsmerkmale Hochsprung • hoch Springen aber richtig • Sport und Aggression (Theorie) • Motivation im Sport (Theorie) <u>Spiele – Basketball, zweier, dreier, egal:</u> • Bewegungsabfolge Korbleger • Taktik Überzahl	
Q4:	<u>Spiele – Fußball ist das bessere Spiel</u> • Fußball als Zielspiel – Pass, Schuss, Tor • Taktik im Fußball im Vergleich zum Basketball • Doping im Sport (Theorie) • Sport und Politik (Theorie) • Sport und Gesundheit (Theorie)	

3) Leistungsüberprüfungen

In die Leistungsbewertung einfließen werden unter anderem:

- Überprüfungen der theoretischen Kenntnisse > **jedes Halbjahr eine 90 minütige Klausur**
- selbständige Vorbereiten von Unterrichtsbeiträgen
- Regelmäßige Teilnahme am Unterricht und aktive Mitarbeit an Praxis- und Reflexionsphasen
- Überprüfung von sportartspezifischen Techniken und Praxisparcours
- Überprüfung Ausdauerleistung 5 km und 10 km
- Überprüfung: Erstellen eines Fitnesstagebuches
- **Aktive Mitarbeit auch in den Theoriestunden**

Die Abfolge der Themen kann aufgrund der Hallenzuteilung variieren.