

Kursprofil: Sport-Grundkurs (Einführungsphase) 2024/2025

Jgst.	Themen	Inhaltsfeld(er)	Perspektiven	Bildungsstandards
E1	<p>Praxis: <u>Fitness- und Gesundheitstraining:</u> Durchführung und Planung verschiedener Fitnesstrends, wie z.B. HIIT-Workouts, Cross Fit, Hydrox usw. Praxisprüfung: Gestaltung einer eigenen Fitness Einheit; Durchführung eines Ausgangstest</p> <p>Themenfelder (Theorie): Grundlagen des Bewegungslernens Grundlagen des sportlichen Trainings</p> <p>Praxis: <u>Le Parkour (Teil 1)</u> Praxisprüfung: Durchlaufen eines (zum Teil selbst gestalteten) Parcours und Bewertung anhand festgelegter Kriterien</p>	<ul style="list-style-type: none"> Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Bewegen mit und an Geräten 	<ul style="list-style-type: none"> Gesundheit Körperwahrnehmung Körperwahrnehmung Soziale Interaktion Leisten 	<ul style="list-style-type: none"> B1 / B2 / B3 / B6 T1 / T2 / T4 T1 / T2 / T4 U1 / U3 / U6 T1 / T2 / T5
E2	<p>Praxis: <u>Le Parkour (Teil 2)</u> Praxisprüfung: Durchlaufen eines (zum Teil selbst gestalteten) Parcours und Bewertung anhand festgelegter Kriterien</p> <p>Praxis: <u>Handball</u> Praxisprüfung: Technik- und Spielüberprüfung</p> <p>Themenfelder (Theorie): Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bewegen mit und an Geräten Spielen 	<ul style="list-style-type: none"> Körperwahrnehmung Soziale Interaktion Leisten Soziale Interaktion Körperwahrnehmung Leisten 	<ul style="list-style-type: none"> T1 / T2 / T3 / T5 B1 / B2 / B4 / B6 U3 / U7 B1 / B2 / B4 / B6 T1 / T2 / T3 / T5 U3 / U7