

Grundkurs Sport (2-stündig)

Jahrgang Q1-Q4: Kursprofil

2024-2026

Halbjahr	Bewegungsfelder und Inhaltsfelder	Thema und Inhalt	Pädagogische Perspektiven und Bildungsstandards
Q1	Bewegungsfelder: - Spielen - Den Körper trainieren die Fitness verbessern Inhaltsfelder: Q1.1, Q1.2, Q1.5	Tischtennis und Schnellkraft: * Einführung und Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten * Verbesserung der Spielfähigkeit * Regelkunde und Taktik * Übungen zur Schnellkraft	* Leisten * Körperwahrnehmung * Soziale Interaktion B1, B2, B6, U3, U5, U7, T1, T4
	Prüfungsanforderungen	Praxis: * Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten * Technisch taktische Spielüberprüfung Theorie: * Hausarbeit zu spezifischen Themen	
Q2	Bewegungsfelder: - Spielen - Den Körper trainieren die Fitness verbessern Inhaltsfelder: Q2.1, Q2.2, Q2.4	Volleyball und Dehnungsverkürzungszyklus: * Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten * Verbesserung der Spielfähigkeit * Regelkunde und Taktik * Übungen zum Dehnungsverkürzungszyklus	* Gesundheit * Leisten * Soziale Interaktion B1, B2, B6, U3, T1, T4
	Prüfungsanforderungen	Praxis: * Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten * Technisch taktische Spielüberprüfung Theorie: * Hausarbeit zu spezifischem Thema	
Q3	Bewegungsfelder: - Spielen - Den Körper trainieren die Fitness verbessern Inhaltsfelder: Q3.1, Q3.2, Q3.4	Handball und Ausdauer: * Verbesserung der technischen Grundfertigkeiten * Verbesserung der Spielfähigkeit * Regelkunde und Taktik * Übungen zu der Ausdauer	* Leisten * Körperwahrnehmung B1, B2, B5, U3, U4, U6, T1, T2, T3, T5
		Praxis: * Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten * Technisch taktische Spielüberprüfung Theorie: * Hausarbeit zu spezifischem Thema	
Q4	Bewegungsfelder: - Bewegen mit und an Geräten - Den Körper trainieren die Fitness verbessern Inhaltsfelder: - Q4.1, Q4.4	Kleines Trampolin Kraftausdauer und Sprungkraft: * Erlernung der Grundsprünge * Erlernen des Sicherns und Helfens * Übungen zum Kraftausdauer und Sprungkraft	* Gesundheit * Leisten * Soziale Interaktion * Ausdruck B1, B2, B3, B6, U1, U2, T1, T4
	Prüfungsanforderungen	Praxis: * Technisch Überprüfung Theorie: * Hausarbeit zu spezifischem Thema	