

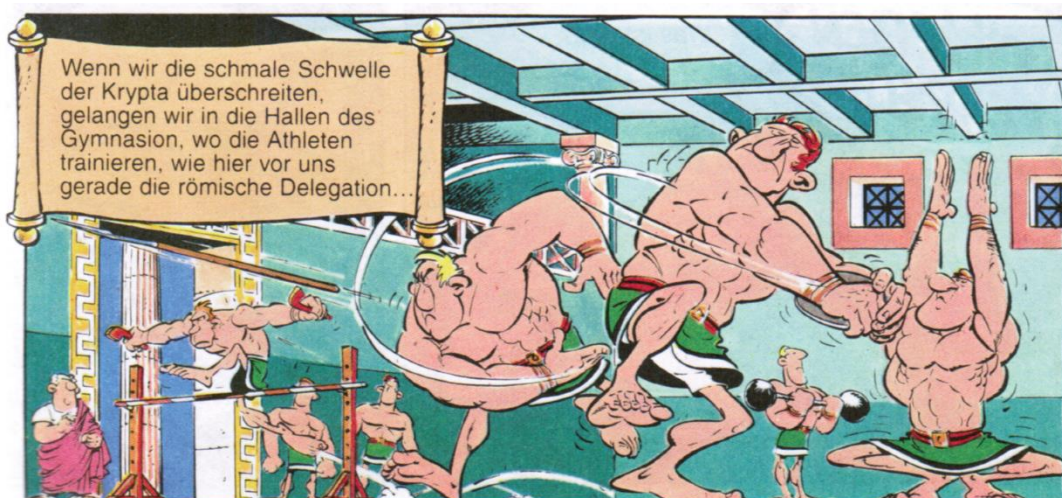
## Informationen zur Einwahl der Sport Grundkurse

- Sport ist Pflichtbelegungsfach in allen Halbjahren Q1-Q4.
- Im Grundkursbereich für das Abitur können maximal 3 Halbjahre eingebracht werden.
- Die Wahl erfolgt (versuchsweise) über das Kurswahlmodul von Iserv. Dort muss ein Erst-, Zweit- und Drittwunsch angegeben werden. Sollte ein Kurs zu stark angewählt werden, wird gelost. Teilnahmefrist: 11.05.2022
- Das Kurswahlmodul findet ihr in Iserv am linken Rand (eventuell auf „alle Module“ klicken). Sollten dabei Schwierigkeiten auftreten, findet ihr auf Youtube Erklärungen oder könnt euch jederzeit an Herrn Jacobi wenden:  
[phillip.jacobi@philleserv.de](mailto:phillip.jacobi@philleserv.de)

## Informationen zu den Inhalten der Sport Grundkurse

- ALLE Kurse gehen einige Wochen SCHWIMMEN (5-6 Termine) - der Kurs von Herrn Jacobi geht darüber hinaus etwas länger Schwimmen (insgesamt 7-8 Termine)!
- ALLE Kurse müssen (mindestens) 1x halbjährlich den COOPERTEST, SHUTTLE-RUN (oder einen ähnlichen Ausdauer-test) laufen!
- In JEDEM Kurs muss eine Klausur oder ein theoretischer Leistungsnachweis erbracht werden, der mit ca. 10% in die Gesamtnote einfließt.
- Die Kurseinwahl findet für 2 Jahre statt. Kurswechsel sind NICHT möglich!

Bei Fragen zum Profil wendet euch direkt an die Kurslehrer; bei allgemeinen Fragen schreibt eine email an: [phillip.jacobi@philleserv.de](mailto:phillip.jacobi@philleserv.de)



## Grundkurs Sport Q-Phase 2022 - 2024

Profil: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten/ Bewegen an und mit Geräten/Körper trainieren/Volleyball - Fitness verbessern/Sich im Wasser bewegen

Leitung: Frau Busmann

Kurs	Inhalt/ Unterrichtsvorhaben	Bewegungsfeld	Pädagogische Perspektive	Leistungsüberprüfung
Q1	Körpererfahrung und Grundlagen des <b>Tanzens</b> : Tanzstile und Tanztechniken kennenlernen u. a. Rock'n'Roll Verbesserung der <b>Fitness</b> : Ausdauer (z. B. Zumba, Aerobic, Coopertest)	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten  Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten Kooperieren und sich verständigen, das Leisten erfahren  Gesundheitsbewusstsein entwickeln, die Gesundheit fördern	Demonstration von Tanztechniken und –figuren, Schülerchoreografie  Coopertest/Shuttle-Run  <i>Theorie</i> : funktionelle Anatomie, Bewegungsanalysen
Q2	<b>Badminton</b> : (Grundfertigkeiten, Aufbau einer allgemeinen Spielfähigkeit) <b>(Beach-)Volleyball</b> : (Grundfertigkeiten, Aufbau einer allgemeinen Spielfähigkeit) Verbesserung der Fitness: Kraft / Kraftausdauer(z.B. Zirkeltraining, funktionelles Training etc.)	Spielen  Spielen  Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen  Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen  Gesundheitsbewusstsein entwickeln, die Gesundheit fördern	Technikdemonstration, Verhalten in Spielsituationen    <i>Obersberger Fitnessstest, Shuttle-Run</i> <i>Theorie</i> : Trainingsmethoden
Q3	Grundlagen des <b>Sportschwimmens</b> : Schwimmtechniken kennenlernen bzw. vertiefen Grundlagen des <b>Turnens/Partner- und Gruppenakrobatik</b> : Erlernen von Grundfertigkeiten und akrobatische Figuren, turnerische Bewegungsformen erweitern	Bewegen im Wasser Handlungsfähigkeit im Wasser erlangen  Bewegen an und mit Geräten	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen  Kooperieren und sich verständigen, Körpererfahrungen erweitern, Sinneswahrnehmungen verbessern, etwas wagen und verantworten, helfen und sichern	Technikdemonstration, Coopertest  Gestaltung und Präsentation einer turnerischen Kür  <i>Theorie</i> : Prinzipien der Biomechanik
Q4	Körpererfahrung und Gestaltung im <b>Tanz</b> : Kontaktimprovisation/ Ausdruckstanz, Choreografien entwickeln	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Bewegung gestalten, Kreativität und Ausdruckskraft fordern und fördern, Körpererfahrung erweitern	Choreografien in Kleingruppen  <i>Theorie</i> : Gestaltungsprinzipien und Gestaltungsprozess

Leistungsbewertung: 60% Kursleistung (incl. Cooper-Test), 40 % besondere Fachprüfung (davon 75% sportmotorischer Test und Demonstration, 25 % schriftl./mündl. Leistungsüberprüfung im theoretischen Bereich).

Jgst. (ca. Wochen)	Inhalt	Inhaltsfelder	Perspektiven	Leistungsüberprüfung
Q1 (7)	<b>Fußball</b> Erlernen und Festigen von Grundtechniken in komplexen Spielsituationen / im Zielspiel Verbesserung der Spielfähigkeit	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Interaktion (miteinander Spielen)</li> <li>• Leisten (sich im Spiel messen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Fachprüfung im Bereich Fußball - Technikübungen + Spiel</li> </ul>
Q1 (7)	<b>Beat Yesterday</b> Verbessern der allgemeinen Ausdauer durch eigene Lauferfahrung und unterschiedliche Laufbelastungen: Intervalle, Dauermethode, Orientierungslauf, ... Hauptsache Laufen ;-)	Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Interaktion (sich gegenseitig unterstützen)</li> <li>• Körperwahrnehmung (den eigenen Körper kennen lernen)</li> <li>• Leisten (eigene Grenzen kennen, ausloten und verschieben)</li> <li>• Gesundheit (sich fit und gesund halten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Fachprüfung im Bereich Ausdauerlauf (4-6 km)</li> <li>• Cooper-Test</li> <li>• Langstrecke ca. 10 km (eventuell)</li> <li>• Klausur zur Theorie oder Ausarbeitung</li> </ul>
Q2 (7)	<b>Radfahren (MTB)</b> Erlernen und Festigen von Grundtechniken (Schalten, Bremsen, Fahren in steilem Gelände, Position auf dem Rad), Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten auf dem MTB.  Oder  Nach Absprache im Kurs (Rad vorhanden Ja / nein?) kann dieses Thema durch ein Spiel ersetzt werden!	Rollen, Fahren, Gleiten  Spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> <li>• Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</li> <li>• Soziale Interaktion (miteinander Spielen)</li> <li>• Leisten (sich im Spiel messen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Fachprüfung im Bereich MTB - Technikübungen + Zeitfahren</li> <li>Oder</li> <li>• Besondere Fachprüfung im Bereich des Spiels</li> </ul>
Q2 (7)	<b>Schwimmen</b> Erlernen und Festigen der Schwimmstile Brust und Kraul - Ausblicke in Delphin- sowie Rückenkraultschwimmen.	Bewegen im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung (Sich im Medium Wasser bewegen, Tauchen, Gleiten, Schwimmen)</li> <li>• Leisten (die Schwimmleistungen und -fähigkeiten verbessern)</li> <li>• Gesundheit (sich fit und gesund halten; Schwimmen vs. Laufen als Gesundheitssport)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Fachprüfung im Bereich Ausdauerschwimmen 100-600 m; 12-Min.-Schwimmen (nach Absprache)</li> <li>• Techniküberprüfung</li> </ul>
Q3 (7)	<b>Ultimate Frisbee</b> (schnelles, laufintensives Frisbee-Spiel) Einführung in Techniken und Taktiken des Frisbee-Spielens	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>• Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besondere Fachprüfung im Bereich Frisbee - Technikübungen + Spiel</li> </ul>
Q3 (7)	<b>Vertiefung eines der gewählten Themen / einer Sportart</b>	Je nach Absprache	Je nach Absprache	Je nach Absprache
Q4	Kleine Spiele, Fitness usw. - Sport als Ablenkung vom Prüfungsstress!			

**Bitte beachten:**

- Jeder, der sich in diesen Kurs einwählt (auch 2.-Wahl) sollte ein funktionierendes Fahrrad (MTB) sowie einen Helm haben und dieses mit in die Schule bringen können. Alternativ kann ein MTB des Bikepools der KSM geliehen werden.
- Die Reihenfolge der Kursthemen kann nach Absprache innerhalb des Kurses verändert werden.
- Regelmäßige Ausdauertests werden wie in jedem GK auch hier gelaufen (mit Freude 😊)

## Grundkurs Sport in der Qualifikationsstufe 2022-24 Leitung: Rupp

Jgst.	Inhaltsfeld	Bewegungsfeld	Päd. Perspektive	Leistungsüberprüfung
Q1	<b>Leichtathletische Disziplinen</b> und zentrale Trainingsprinzipien	Laufen, Springen, Werfen - den Körper trainieren, die Fitness erhalten und steigern	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Technikorientierte Praxisprüfung, Coopertest/shuttle run
Q1	Sportliche Handlungssituationen entwickeln am Bsp. von <b>Basketball</b> . Erarbeitung von Grundtechniken in Angriff und Verteidigung	Spielen	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	Techniküberprüfung, Klausur
Q2	<b>Badminton</b> - Kann Badminton langfristig zur Fitterhaltung und -Verbesserung beitragen	Spielen	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen Gesundheit fördern	Techniküberprüfung
Q2	Sportliche Handlungssituationen gestalten am Bsp. von <b>Crossfit u.o. Challenge, Schwimmen</b> Verbesserung der Kraft- Ausdauerleistung	Den Körper trainieren - Die Fitness erhalten und steigern	Bewegung gestalten Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	Klausur, Fitnesstest
Q3	<b>Leichtathletische Disziplinen</b> , zentrale Trainingsmethoden	Laufen, Springen, Werfen - den Körper trainieren, die Fitness erhalten und steigern	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Praxisprüfung

Q3	<b>Basketball</b> - Verbesserung der Techniken und Taktiken in Angriff und Verteidigung	Spielen	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen	Klausur, Praxisprüfung Schwerpunkt: Spielfähigkeit
Q4	<b>Badminton</b> - Vertiefung von Grundlagen und Entwicklung der Spielfähigkeit	Spielen	Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	Klausur, Praxisprüfung Schwerpunkt: Spielfähigkeit

Die Inhaltsfelder sind in ihrer Reihenfolge und Durchführung abhängig von der Hallenbelegung und dem Wetter.