

## Themen Grundkurs (3-stündig)

<b>Q1</b>	Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit
<b>Q2</b>	Motive und Motivation zum Sporttreiben
<b>Q3</b>	Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien
<b>Q4</b>	Lebenslanges Sporttreiben als persönliche und gesellschaftliche Herausforderung

## Kursprofil A – Q-Phase (Sportabiturskurs)

<b>Q1</b>	<p><b>Spiele I (Basketball) und Bewegung an und mit Geräten</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen (Basketball), Technische und taktische Fertigkeiten im Sportspiel</li> <li>- Bewegung an und mit Geräten (Boden)</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln</li> <li>- Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen, Phasenanalyse, Biomechanische Prinzipien</li> <li>- Strukturmodell Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit), Belastungskomponenten und Anpassung</li> <li>- <b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Gesundheit</li> </ul>
<b>Q2</b>	<p><b>Spiele II (Fußball) und Laufen, Werfen und Springen I</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertiefende Einblicke in die Techniken ausgewählter leichtathletischer Disziplinen: Kugelstoßen, Hochsprung</li> <li>- Spielen (Fußball): Verbesserung der Spielfähigkeit durch Einführung, Erweiterung und Festigung technischer und taktischer Grundlagen</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung der Kraft, Trainingsmethoden</li> <li>- Motive sportlichen Handelns</li> <li>- Strukturmodell Ausdauer / Ausdauertraining; Aerobe und anaerobe Energiebereitstellungsprozesse; Belastungsstrukturen: Dauer-, Intervall- und Wiederholungsmethode</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, Leistung, Gesundheit</p>
<b>Q3</b>	<p><b>Spiele III und Bewegung an und mit Geräten</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen (Vertiefung FB/BB oder dritte Sportart): Verbesserung der Spielfähigkeit durch Einführung, Erweiterung und Festigung technischer und taktischer Grundlagen</li> <li>- Bewegung an und mit Geräten (Reck, Barren, Sprung, Balken)</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stufung des Lernprozesses (z. B. Dreiphasen-Modell)</li> <li>- Methoden motorischen Lernens (Ganzheits-, Zergliederungsmethode)</li> <li>- Sport in den Massenmedien (vom Sportereignis zum Mediensport)</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Leistung</p>
<b>Q4</b>	<p><b>Spiele IV und Laufen, Werfen und Springen II</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p>

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Vertiefende Einblicke in die Techniken ausgewählter leichtathletischer Disziplinen: Weitsprung, Sprint, Speerwerfen</li><li>- Spielsportart (FB/BB/?): Lösen und Analysieren von einzel-, gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen in der Offensive und in der Defensive im Fokus. Sportartspezifische Techniken sollen beherrscht und situationsbezogen angewendet werden.</li><li>- Vorbereitung auf das Abitur</li></ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– zyklische und azyklische Bewegungen</li><li>– Bewegungskorrektur</li><li>– Bedeutung der Instruktion für das motorische Lernen</li><li>– funktionale Bewegungsanalyse (Funktionsphasen, Knotenpunkte)</li><li>– Sporttreiben – ein Leben lang (Einfluss gesellschaftlichen Wandels, Auswahlkriterien (z. B. soziale Aspekte))</li><li>– Stellenwert koordinativer Fähigkeiten</li></ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Leistung</p> |
|--|