Themen Grundkurs (3-stündig)

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

Kursprofil A – Q-Phase (Sportabiturkurs)

Q1	**Spielen I (Fußball) und Fahren, Rollen, Gleiten I** **Inhaltsfelder:** - Spielen (Fußball), Technische und taktische Fertigkeiten im Sportspiel Fußball - Inline-Skating, Waveboarding, Vorbereitung auf die Skifahrt **Themenfelder:** - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen, Phasenanalyse, Biomechanische Prinzipien - Strukturmodell Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit), Belastungskomponenten und Anpassung - **Bezug zu den Perspektiven:** soziale Interaktion, Gesundheit
Q2	**Spielen II und Laufen, Werfen und Springen I** **Inhaltsfelder:** - Vertiefende Einblicke in die Techniken ausgewählter leichtathletischer Disziplinen: Kugelstoßen, Hochsprung - Spielen (Basketball): Verbesserung der Spielfähigkeit durch Einführung, Erweiterung und Festigung technischer und taktischer Grundlagen **Themenfelder:** - Bedeutung der Kraft, Trainingsmethoden - Motive sportlichen Handelns - Strukturmodell Ausdauer / Ausdauertraining; Aerobe und anaerobe Energiebereitstellungsprozesse; Belastungsstrukturen: Dauer-, Intervall- und Wiederholungsmethode **Bezug zu den Perspektiven:** Körperwahrnehmung, Leistung, Gesundheit
Q3	**Spielen III und Fahren, Rollen, Gleiten II** **Inhaltsfelder:** - Spielen (Fußball, Volleyball): Verbesserung der Spielfähigkeit durch Einführung, Erweiterung und Festigung technischer und taktischer Grundlagen - Inline-Skating, Waveboarding, Inline-Hockey **Themenfelder:** – Stufung des Lernprozesses (z. B. Dreiphasen-Modell) – Methoden motorischen Lernens (Ganzheits-, Zergliederungsmethode) – Sport in den Massenmedien (vom Sportereignis zum Mediensport) **Bezug zu den Perspektiven:** soziale Interaktion, Leistung
Q4	**Spielen IV und Laufen, Werfen und Springen II** **Inhaltsfelder:**

	- Vertiefende Einblicke in die Techniken ausgewählter leichtathletischer Disziplinen: Weitsprung, Sprint, Speerwerfen - Fußball: 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. - Vorbereitung auf das Abitur **Themenfelder:** – zyklische und azyklische Bewegungen – Bewegungskorrektur – Bedeutung der Instruktion für das motorische Lernen – funktionale Bewegungsanalyse (Funktionsphasen, Knotenpunkte) – Sporttreiben – ein Leben lang (Einfluss gesellschaftlichen Wandels, Auswahlkriterien (z. B. soziale Aspekte)) – Stellenwert koordinativer Fähigkeiten **Bezug zu den Perspektiven:** soziale Interaktion, Leistung