

Liebe Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 9,

immer wieder werden Fragen an die Sportfachschaft herangetragen im Zusammenhang mit dem Leistungskurs Sport. Ihr befindet Euch nun in einer Phase, in der ihr entscheiden müsst, welche Vorleistungskurse ihr wählen wollt bzw. müsst. Um einen Sportleistungskurs in der Q-Phase zu wählen, ist es nicht notwendig, einen Vorleistungskurs in der E-Phase zu besuchen. Zur Orientierung und zur Abschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit ist die Einwahl in den Sportleistungskurs in der E-Phase jedoch zu empfehlen. Das folgende dreistündige (2Std. Praxis & 1Std. Theorie) **Profil C** könnt ihr in der **E-Phase** wählen, um zu erfahren, ob ein Sportleistungskurs in der Q-Phase genau richtig für Euch ist.

E 1	Training zur Fitness und Spielen Bewegungsfelder: <ul style="list-style-type: none">- Spielen- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
E 2	Leichtathletik und Gerätturnen Bewegungsfelder: <ul style="list-style-type: none">- Laufen u. Springen als leichtathletische Disziplinen [im Besonderen: Werfen (Diskus und Speer)]- Bewegungen an und mit Geräten Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen- Erweiterung der Körpererfahrung

Neben den Bewegungsfeldern werdet ihr Euch im Unterricht auch theoretisch mit dem Thema Sport auseinandersetzen. So könnten beim **Thema Spielen** folgende Inhalte theoretisch besprochen werden:

- Grundlagen allgemeiner Trainingsprinzipien
- Bewegungsanalyse & Technikbeschreibung
- Spielsysteme & Spieltaktiken
- Bewegungslernen und Regellernen

Im Bewegungsfeld **Laufen, Springen und Werfen sowie Gerätturnen** könnte die theoretische Diskussion folgende Themen beinhalten:

- Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training
- Die konditionelle Fähigkeiten: Grundlagen, Trainingsprinzipien und –methoden

Besondere Fachprüfung

Eine pro Halbjahr in Theorie (fachliche Kenntnisse und Methodenkompetenz) und Praxis (Fertigkeits- und Fähigkeitsniveau), die sich direkt auf das Unterrichtsgeschehen bezieht und den Lernfortschritt mit einbezieht.

