

## Themen Grundkurs (2-stündig)

<b>Q1</b>	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten
<b>Q2</b>	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern
<b>Q3</b>	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben
<b>Q4</b>	Wege zum lebenslangen Sporttreiben

## Kursprofil C – Q-Phase

<b>Q1</b>	<p><b>Endzonenspiele I, Fitness I</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flagfootball</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness erhalten und steigern</li> <li>- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln</li> <li>- Mit- und gegeneinander spielen</li> <li>- Bewegungsbeobachtung und -beschreibung</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Gesundheit</p>
<b>Q2</b>	<p><b>Leichtathletik 1</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene leichtathletische Disziplinen</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen sportlichen Trainings</li> <li>- Bewegungen optimieren</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Leisten</p>
<b>Q3</b>	<p><b>Fitness 2 und Leichtathletik 2</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> <li>- Verschiede leichtathletische Disziplinen</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness erhalten und steigern</li> <li>- Fitness erhalten und gesund bleiben</li> <li>- Grundlagen sportlichen Trainings</li> <li>- Bewegungen optimieren</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, soziale Interaktion, Leisten</p>
<b>Q4</b>	<p><b>Endzonenspiele II</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ultimate Frisbee</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Gesundheit</li> <li>- Spielen in unterschiedlichen Sozialformen. Verbesserung der Spielfähigkeit</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, Gesundheit</p>