

Themen Grundkurs (2-stündig)

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

Kursprofil C – Q-Phase

Q 1	<p>Inline-Skating und Waveboarding¹</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fahren, Rollen, Gleiten - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft <p>Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten</p>
Q 2	<p>Fitness 1</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen optimieren - Fitness erhalten und steigern - Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft <p>Bezug zu den Perspektiven: Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung</p>
Q 3	<p>Sportspiele</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielen - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Mit- und gegeneinander spielen - Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft <p>Bezug zu den Perspektiven: Leisten, soziale Interaktion</p>
Q 4	<p>Fitness 2 und Skating 2</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <p>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Fahren, Rollen, Gleiten</p> <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fitness erhalten und steigern - Fitness erhalten und gesund bleiben - Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft <p>Bezug zu den Perspektiven: Körperwahrnehmung, soziale Interaktion, Leisten</p>