

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 B – Q-Phase

Q1	<p>Tanzen 1</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Bewegungen gestalten und präsentieren <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q2	<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 - Sportliche Handlungssituationen gestalten <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Ausdruck
Q3	<p>Tanzen 2</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern - Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fitness erhalten und steigern - Fitness erhalten und gesund bleiben - Sport treiben- Verletzungen vermeiden <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <p>soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung</p> <p>-</p>
Q4	<p>Kämpfen und Fitness 2</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit und gegen Partner kämpfen - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen verstehen - -Leistung messen und bewerten - -Sportliche Handlungssituationen gestalten <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Wagnis