

## 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 E – Q-Phase

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