

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>Endzonenspiele I und Rückschlagspiele I</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ultimate Frisbee: Spielen in unterschiedlichen Sozialformen, Verbesserung der Spielfähigkeit - Badminton: Zum Lösen von Spielaufgaben sind Grundtechniken (Aufschlagen, Annahme (...)) im Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten erforderlich. <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen des Bewegungslernens - Grundlagen sportlicher Leistung - Kondition - Grundlagen sportlichen Trainings <p>Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Gesundheit</p>
Q2	<p>Rückschlagspiele II und Laufen, Werfen und Springen I</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tischtennis: Zum Lösen von Spielaufgaben sind Grundtechniken (Aufschlagen, Annahme (...)) im Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten erforderlich. - Auseinandersetzung mit der Spielidee, den Spielregeln, der Technik und Taktik. - Vertiefende Einblicke in die Techniken ausgewählter leichtathletischer Disziplinen: Sprint (I), Wurfdisziplin (I) <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination <p>Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Ausdruck</p>
Q3	<p>Endzonenspiele II und Laufen, Werfen und Springen II</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flagfootball: In sportlichen Handlungs- und Herausforderungssituationen Leistung erbringen (Technik in Spielsituationen anwenden, Taktik und Strategie umsetzen) - Vertiefende Einblicke in die Techniken ausgewählter leichtathletischer Disziplinen: Weitsprung (I), Wurfdisziplin (II), Sprint (II) - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesund ernähren – Leistung bringen - Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Gesundheit - Spielen in unterschiedlichen Sozialformen. Verbesserung der Spielfähigkeit - Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination

	Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten
Q4	<p>Fitness I und Laufen, Werfen und Springen III</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leistung und Gesundheit: Aspekte einer funktionsgerechten Bewegungskausführung - Analyse sportlicher Bewegung anhand ausgewählter leichtathletischer Disziplinen z.B. Weitsprung (II) oder Wurfdisziplin (III) <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sport treiben – Verletzungen vermeiden - Fitness erhalten und gesund bleiben <p>Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten</p>