

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	Zielschusspiele 1/Fitness 1 Inhaltsfelder: - Fußball, Basketball oder Handball (erstes Zielschusspiel nach Wahl) - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern - Schwerpunkt Kraft/Kraftausdauer Themenfelder: - Auseinandersetzung mit der Spielidee großer Sportspiele, den Spielregeln, - Festigung der Grundtechniken in verschiedenen Sozialformen - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Technische und taktische Fertigkeiten vertiefen Bezug zu den Perspektiven: - soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q2	Rückschlagspiele 1/Fitness 2 Inhaltsfelder: - Volleyball, Tischtennis oder Badminton (erstes Rückschlagspiel nach Wahl) - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern - Schwerpunkt Ausdauer Themenfelder: - Auseinandersetzung mit der Spielidee großer Sportspiele, den Spielregeln, - Festigung der Grundtechniken in verschiedenen Sozialformen - Technische und taktische Fertigkeiten vertiefen - Bewegungen optimieren - Fitness erhalten und steigern - Methoden des Ausdauertrainings, Energiebereitstellungsprozesse Bezug zu den Perspektiven: - Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q3	Zielschusspiele 2/ Rückschlagspiele 2 Inhaltsfelder: - Fußball, Basketball oder Handball (zweites Zielschusspiel nach Wahl) - Volleyball, Tischtennis oder Badminton (zweites Rückschlagspiel nach Wahl) Themenfelder: - Festigung der Grundtechniken in verschiedenen Sozialformen - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Technische und taktische Fertigkeiten vertiefen - Sport treiben- Verletzungen vermeiden - Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Gesundheit
Q4	Fitness 3 Inhaltsfelder: - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern - Schwerpunkt Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination (auch Yoga und Pilates) Themenfelder: - Fitness erhalten und gesund bleiben - Verschiedene Krafttrainingsmethoden/ Entspannungsmethoden Bezug zu den Perspektiven: - Körperwahrnehmung, Gesundheit