

Themen Grundkurs (2-stündig)

E1	Sport in Theorie und Praxis – Einführung
E2	Sport in Theorie und Praxis – Einführung

Kursprofil E – E-Phase

E1	<p>Klettern, Spiele, Bewegen an und mit Geräten, Fitness</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klettern an/ auf/ über Geräte sowie der Kletterwand - Materialkunde, Knotenkunde, Korrektes Sichern mit dem Smart - Ballspiele miteinander – gegeneinander - Spielen in unterschiedlichen Sozialformen. Verbesserung der Spielfähigkeit. - Bodenturnen - Barrenturnen – Reckturnen – Schwebebalken - Minitrampolin. Stützen, Rollen, Klettern, Hangeln, Schwingen, Balancieren, Drehen, Springen an verschiedenen Geräten und Bewegungslandschaften. - Kenntnisse über die Nutzung von Geräten und ihren Auf- und Abbau. - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <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, Leisten</p>
E2	<p>Klettern II, Spiele II, Bewegen an und mit Geräten II, Fitness II</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klettertechniken - Parteiballspiele - Auseinandersetzung mit der Spielidee, den Spielregeln, der Rolle der Spielenden, der Technik und Taktik. - Spielen in unterschiedlichen Sozialformen. Verbesserung der Spielfähigkeit. - Bodenturnen - Barrenturnen – Reckturnen – Schwebebalken - Minitrampolin. Stützen, Rollen, Klettern, Hangeln, Schwingen, Balancieren, Drehen, Springen an verschiedenen Geräten und Bewegungslandschaften. - Kenntnisse über die Nutzung von Geräten und ihren Auf- und Abbau. - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen des Bewegungslernens - Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination <p>Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten</p>