

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	Kämpfen am Boden Inhaltsfelder: - Mit und gegen Partner Kämpfen - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Themenfelder: - Techniken im Bodenkampf: Haltepositionen, Befreiungen, Kontrolltechniken, Positionswechsel Schwerpunkte: - Techniken und Taktiken des Bodenkampfs sicher, kontrolliert und regelgerecht anzuwenden - Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit verbessern - Verantwortlich mit Partnern umgehen (gegenseitige Sicherheit, Fairness, Respekt) - Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten
Q2	Fitness 1 Inhaltsfelder: - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Themenfelder: - Bewegungen optimieren - Fitness erhalten und steigern - Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft - Bezug zu den Perspektiven: Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q3	Sportspiele Inhaltsfelder: - Spielen - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Themenfelder: - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Mit- und gegeneinander spielen - Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft Bezug zu den Perspektiven: Leisten, soziale Interaktion
Q4	Weiterführung eines der drei bisherigen Inhaltsfelder nach Wunsch