

## 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 C – Q-Phase

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Q1</b> | <p><b>Zielschusspiele 1/ Rückschlagspiel 1</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußball, Basketball oder Handball (erstes Zielschusspiel nach Wahl)</li> <li>- Volleyball, Roundnet oder Badminton (erstes Rückschlagspiel nach Wahl)</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>- Mit- und gegeneinander spielen</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soziale Interaktion, Gesundheit, Leisten</li> </ul> |
| <b>Q2</b> | <p><b>Rückschlagspiele 2/ Fahren, Rollen, Gleiten 1</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volleyball, Roundnet oder Badminton (zweites Rückschlagspiel nach Wahl)</li> <li>- Inliner / Waveboard</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungen von Sportarten beschreiben</li> <li>- Sportliche Handlungssituationen gestalten</li> <li>- Bewegungen optimieren</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soziale Interaktion, Wagnis, Körperwahrnehmung</li> </ul>                                          |
| <b>Q3</b> | <p><b>Zielschusspiele 2/ Rückschlagspiele 3</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußball, Basketball oder Handball (zweites Zielschusspiel nach Wahl)</li> <li>- Volleyball, Roundnet oder Badminton (drittes Rückschlagspiel nach Wahl)</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesund ernähren – Leistung bringen</li> <li>- Bewegung verstehen</li> <li>- Mit- und gegeneinander spielen</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soziale Interaktion, Gesundheit, Körperwahrnehmung,</li> </ul>                |
| <b>Q4</b> | <p><b>Zielschusspiele 3/ Ggfls. Fahren, Rollen, Gleiten 2</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußball, Basketball oder Handball (zweites Zielschusspiel nach Wahl)</li> <li>- Ggfls. Inliner / Waveboard</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport treiben – Verletzungen vermeiden</li> <li>- Sport treiben – den Alltag gestalten</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperwahrnehmung, Gesundheit</li> </ul>                                                                                         |