

Elisabethenschule	Profil E	Sport Oberstufe
-------------------	----------	-----------------

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 E – Q-Phase

Q1	Tanzen 1 Inhaltsfelder: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Themenfelder: Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln Fitness erhalten und steigern Bewegungen gestalten und präsentieren Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q2	Fitness 1 Inhaltsfelder: -Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Themenfelder: Bewegungen optimieren Fitness erhalten und steigern Sportliche Handlungssituationen gestalten Bezug zu den Perspektiven: Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Ausdruck
Q3	Kämpfen Inhaltsfelder: Mit und gegen Partner kämpfen Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Themenfelder: Bewegungen verstehen -Leistung messen und bewerten -Sportliche Handlungssituationen gestalten Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Wagnis
Q4	Fitness 2 und Tanzen 2 Inhaltsfelder: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten Themenfelder: Fitness erhalten und steigern Fitness erhalten und gesund bleiben Sport treiben- Verletzungen vermeiden Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung