

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 D Q-Phase

Q1/ Q2	<p>Klettern, Zielschuss-, Rückschlagspiele, 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 (z.B. Basketball, Fußball) 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 - Tischtennis und Badminton: Zum Lösen von Spielaufgaben sind Grundtechniken (Aufschlagen, Annahme (...)) im Umgang mit unterschiedlichen Spielgeräten erforderlich. <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</p>
Q3/ Q4	<p>Klettern, Zielschuss-, Rückschlagspiele, Bewegen an und mit Geräten, Fitness</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klettertechniken - Hockey, 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>

Anmerkung: Die Inhalte (Sportarten) werden zu Beginn der Q-Phase mit den Teilnehmenden abgestimmt. Die o.a. Reihenfolge kann sich verändern und richtet sich vorrangig nach der Hallensituation (H1/ H2/ H3).