

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	<p>Zielschussspiele 1</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fußball, Basketball oder Handball (erstes Zielschussspiel nach Wahl) <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auseinandersetzung mit der Spielidee großer Sportspiele, den Spielregeln, - Festigung der Grundtechniken in verschiedenen Sozialformen - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Technische und taktische Fertigkeiten vertiefen <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q2	<p>Fitness 1</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern - Schwerpunkt Ausdauer <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungen optimieren - Fitness erhalten und steigern - Methoden des Ausdauertrainings, Energiebereitstellungsprozesse <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q3	<p>Zielschussspiele 2</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fußball, Basketball oder Handball (zweites Zielschussspiel nach Wahl) <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Festigung der Grundtechniken in verschiedenen Sozialformen - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Technische und taktische Fertigkeiten vertiefen - Sport treiben- Verletzungen vermeiden - <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <p>soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Gesundheit</p>
Q4	<p>Fitness 2</p> <p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern - Schwerpunkt Kraft/Kraftausdauer <p>Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fitness erhalten und steigern - Fitness erhalten und gesund bleiben - Verschiedene Krafttrainingsmethoden <p>Bezug zu den Perspektiven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmung, Gesundheit, Leisten