

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

Q 1	Inline-Skating und Waveboarding¹ Inhaltsfelder: - Fahren, Rollen, Gleiten - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Themenfelder: - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten
Q 2	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
Q 3	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
Q 4	Fitness 2 und Skating 2 Inhaltsfelder: - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern - Fahren, Rollen, Gleiten Themenfelder: - Fitness erhalten und steigern - Fitness erhalten und gesund bleiben - Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft Bezug zu den Perspektiven: Körperwahrnehmung, soziale Interaktion, Leisten