

# Sport Q-Phase 2020-2022

# KURS #1

**RICARDA  
HUCH  
SCHULE**

THEMA 1	THEMA 2	THEMA 3
Inhaltsfeld: <b>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</b>	Inhaltsfeld: <b>Fahren, Rollen, Gleiten</b>	Inhaltsfeld: <b>Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</b>
Pädagogische Perspektiven: Gesundheit, Leistung	Pädagogische Perspektiven: Körpererfahrung, Wagnis	Pädagogische Perspektiven Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten;
Sportart: <b>Fitness- und Gesundheitstraining</b>	Sportart: <b>Ski- und Snowboardfahren, Mountainbiking, Inlineskating</b>	Sportart: <b>Tanzen I und Tanzen II</b> <b>Je nach Absprache sind neben Step-Aerobic noch weitere Themenfelder wie Jumpstyle oder Modern Dance denkbar</b>
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraft und Ausdauertraining →Functional Fitness →Skigymnastik</li> </ul> Theoretische Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Physiologische und anatomische Grundlagen</li> <li>- Trainingssteuerung</li> <li>- Trainingsreize</li> <li>- Sicherheitsaspekte</li> </ul>	Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Materialkunde</li> <li>- Sicherheitsaspekte</li> <li>- Verhaltensregeln</li> <li>- Technik</li> </ul> <b>Voraussetzung: Die Teilnahme an dem Kurs verpflichtet zur Teilnahme an der Schneesportexkursion nach Stumm/Zillertal. Es sind mit Kosten von etwa 395€ (ohne Leihgeräte) zu rechnen!</b>	Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau einer Choreografie</li> <li>- Entwicklung und Gestaltung einer Choreografie</li> <li>- Anwendung von unterschiedlichen Gestaltungskriterien</li> </ul>
Benotung: praktische Prüfung, Klausur, Mitarbeit im Unterricht	Benotung: Punktueller Leistungsüberprüfung, Referat, Mitarbeit im Unterricht	Benotung: praktische Prüfung, Mitarbeit im Unterricht, Entwicklung und Darstellung einer Choreografie