

Sport Q-Phase 2020-2022

KURS #6

**RICARDA
HUCH
SCHULE**

THEMA 1	THEMA 2	THEMA 4
Inhaltsfeld: Spiele	Inhaltsfeld: Laufen, Springen, Werfen	Inhaltsfeld: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern
Pädagogische Perspektiven: Soziale Interaktion, Leisten	Pädagogische Perspektiven: Gesundheit, Leisten	Pädagogische Perspektiven: Gesundheit, Körperwahrnehmung und Ausdruck
Sportart: Fußball + Handball	Sportart: Leichtathletik	Sportart: Fitness- & Gesundheitstraining
Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Spielfertigkeiten - Spieltaktik - Absprachen in einer Mannschaft Theoretische Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Fairplay/ Konkurrenzverhalten - Spielregeln - Lernen einer Sportspielart 	Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Kraft und Ausdauertraining - Techniktraining - Bewegungen Präsentieren Theoretische Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Physiologische und anatomische Grundlagen - Trainingssteuerung - Trainingsreize - Sicherheitsaspekte - Bewegungsanalyse 	Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Kraft und Ausdauertraining - Functional Fitness / Cross Fit - Zirkeltraining Theoretische Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> - Physiologische und anatomische Grundlagen - Trainingssteuerung - Trainingsreize - Sicherheitsaspekte
Benotung: praktische Prüfung, theoretische Prüfung und aktive Teilnahme	Benotung: praktische Prüfung, theoretische Prüfung und aktive Teilnahme	Benotung: praktische Prüfung, Ausarbeitung und aktive Teilnahme

→ Ggf. wird in diesem Kurs nach Absprache noch ein weiteres Thema angeboten.