

Elisabethenschule	Profil E	Sport Oberstufe
-------------------	----------	-----------------

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 E – Q-Phase

Q1	Tanzen im sozialen Kontext / Peer Group Dances, Gesellschaftstänze, Tanzen und Sport Inhaltsfelder - Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten und in eine choreographische Form bringen - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Themenfelder - Bewegung gestalten und präsentieren - Fitness erhalten und steigern - Sportliche und soziale Handlungssituationen gemeinsam gestalten Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q2	Tanzen im künstlerischen Kontext /Zeitgenössischer Tanz (Technik) Inhaltsfelder - Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten und in eine choreographische Form bringen - Den Körper trainieren, Fitness, Ausdruck und Präsenz verbessern Themenfelder - Bewegung gestalten und präsentieren - Fitness erhalten und steigern - Sportliche und soziale Handlungssituationen gemeinsam gestalten Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q3	Yoga - Entspannung und/oder Sport? Inhaltsfelder - Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten und in eine choreographische Form bringen - Den Körper trainieren, Fitness und Leistungsfähigkeit verbessern - Die Körperwahrnehmung verbessern Themenfelder - Bewegung gestalten und vermitteln - Fitness erhalten und steigern - Sportliche und soziale Handlungssituationen gemeinsam gestalten Bezug zu den Perspektiven: soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung
Q4	Fitness Inhaltsfelder - Den Körper trainieren, die Fitness verbessern Themenfelder - Grundlagen des Bewegungslernens - Grundlagen sportlichen Trainings Bezug zu den Perspektiven - soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung