

Kursprofil Bremes Oberstufe Q1-Q4

Q1: Handball

Themen:

Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln (Q1.1)

Fitness erhalten und steigern (Q1.2)

Mit- und gegeneinander spielen (Q1.5)

Q2: Endzonenspiele (u.a. Rugby, Football)

Themen:

Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben (Q2.1)

Sportliche Handlungssituationen gestalten (Q2.2)

Fitness und steigern (Q2.5)

Q3: Basketball

Themen:

Gesund ernähren- Leistung bringen (Q3.1)

Bewegungen verstehen (Q3.2)

Mit- und gegeneinander spielen (Q3.5)

Q4: Übungen zur Verbesserungen der allgemeinen Fitness

Themen:

Fitness erhalten und steigern (Q4.1)

Sport treiben- Verletzungen vermeiden (Q4.2)

Fitness erhalten und gesund bleiben (Q.4.5)