

Schulinterner Lehrplan – Sport – Qualifikationsphase

Kursprofil 3

Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Kursprofile			
BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
BF/SB6 Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungs- künste	BF/SB1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprä- gen	a- Bewegungsstruktur und Bewe- gungslernen	d- Leistung

Schwerpunktsetzung	Schwerpunktsetzung
Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz Bewegungskünste	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
<ul style="list-style-type: none"> • Eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren • Ein (Hand-)Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik • Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen • Funktionelles Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode • Psychoregulative Verfahren zur Entspannung