

Kursprofil für die Q-Phase 2026 – 2028

Dreistündiger Kurs – **Abiturprüfung möglich!**

(Q Spo 01)

Leichtathletik, Fußball, Badminton



Wichtige Voraussetzungen / benötigtes Material

- *Begeisterungsfähigkeit für Sportpraxis und Sporttheorie*
- *Bereitschaft auch außerhalb des Schulsports für Leistungsüberprüfungen zu trainieren*
- **Benötigtes Material:** ggf. Badmintonschläger und -bälle

Perspektiven	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soziale Interaktion 2. Körperwahrnehmung 3. Leisten 4. Gesundheit 5. Ausdruck 6. Wagnis 								
Inhaltsfelder (Sportpraxis) (mit oder ohne Sportartenbezug)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spielen: Fußball und Badminton 2. Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik 								
Inhaltsfelder (Sporttheorie)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sportliches Handeln im personalen Kontext 2. Sportliches Handeln im sozialen Kontext 3. Sportliches Handeln im gesellschaftlichen Kontext 								
Themenfelder	<table border="1"> <tr> <td>Q1</td> <td> Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit - Kondition und Koordination - Struktur sportlicher Bewegungen (+ 1 festgelegtes Themenfeld) </td> </tr> <tr> <td>Q2</td> <td> Konditionstraining - Ausdauertraining - Krafttraining (+ 1 festgelegtes Themenfeld) </td> </tr> <tr> <td>Q3</td> <td> Lernen sportlicher Bewegungen und Motive sportlichen Handelns - Lernen sportlicher Bewegungen - Bewegungsantizipation und koordinative Fähigkeiten (+ 1 festgelegtes Themenfeld) </td> </tr> <tr> <td>Q4</td> <td> Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien (1 festgelegtes Themenfeld) </td> </tr> </table>	Q1	Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit - Kondition und Koordination - Struktur sportlicher Bewegungen (+ 1 festgelegtes Themenfeld)	Q2	Konditionstraining - Ausdauertraining - Krafttraining (+ 1 festgelegtes Themenfeld)	Q3	Lernen sportlicher Bewegungen und Motive sportlichen Handelns - Lernen sportlicher Bewegungen - Bewegungsantizipation und koordinative Fähigkeiten (+ 1 festgelegtes Themenfeld)	Q4	Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien (1 festgelegtes Themenfeld)
Q1	Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit - Kondition und Koordination - Struktur sportlicher Bewegungen (+ 1 festgelegtes Themenfeld)								
Q2	Konditionstraining - Ausdauertraining - Krafttraining (+ 1 festgelegtes Themenfeld)								
Q3	Lernen sportlicher Bewegungen und Motive sportlichen Handelns - Lernen sportlicher Bewegungen - Bewegungsantizipation und koordinative Fähigkeiten (+ 1 festgelegtes Themenfeld)								
Q4	Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien (1 festgelegtes Themenfeld)								
Bildungsstandards	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungskompetenz (B1-B6) 2. Urteils- und Entscheidungskompetenz (U1-U7) 3. Teamkompetenz (T1-T5) (Für Details, siehe KCGO-Sport, 2024, S.27ff.)								

<p>Praktische Inhalte</p>	<p>Leichtathletik: Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Teildisziplinen (Laufen, Springen, Werfen) der Leichtathletik, ggf. des Orientierungslaufs.</p> <p>Fußball: Verbesserung der Spielfähigkeit im Fußball durch das Optimieren grundlegender Techniken und Taktiken (Dribbling, Passspiel, Finten, Torschuss) inkl. spielnaher Anwendung. Regelkunde; Amforderungsprofil.</p> <p>Badminton: Optimierung der sportartspezifischen Techniken des Rückschlagspiels, Regelkunde, Spielanalyse und Anforderungsprofil der Sportart. Individuelle Verbesserung der Spielfähigkeit durch Verbesserung der entsprechenden Spieltaktiken.</p>
<p>Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen 2. Anwendung und Beurteilung von Trainingsmethoden 3. Bewegungsbeobachtung und -korrekturen 4. Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungs- und Coachingaufgaben 5. Beschaffung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien
<p>Bewertung</p> <p>mit Bezug auf die Inhaltsfelder und Bildungsstandards</p>	<p>Kontinuierlich erbrachte Leistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anwesenheit, Arbeitseinstellung, Anstrengungsbereitschaft ➤ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten ➤ Bewegungskönnen (Technik, Taktik, Regeln, Lernfortschritt) ➤ Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lernsituationen ➤ Fairness, Kooperationsbereitschaft, Vermittlungskompetenz <p>Punktuelle Leistungsüberprüfungen der Schwerpunkt-Sportarten am Ende der jew. Einheit (Fertigkeits- und Fähigkeitsniveau), z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demonstration von Bewegungsabläufen ➤ Spielüberprüfung <p>Theorie</p> <p>Innerhalb „besonderer Fachprüfungen“, z.B. schriftliche Leistungskontrolle, Präsentation, Ausarbeitungen</p>