

# Kursprofil für die Q-Phase 2026 – 2028

Dreistündiger Kurs – **Abiturprüfung möglich!**

(Q Spo 02)

**Handball, Basketball, Leichtathletik,  
ggf. Fahren/Rollen/Gleiten (**Wintersport\***)**



## Wichtige Voraussetzungen / benötigtes Material

- *Begeisterungsfähigkeit für Sportpraxis und Sporttheorie*
- *Bereitschaft auch außerhalb des Schulsports für Leistungsüberprüfungen zu trainieren*
- **Benötigtes Material:** *Adäquate Winterkleidung für evtl. stattfindende Wintersportfahrt (Sportmaterial, wie z.B. Skier gegen Kosten auch entleihbar)*

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

<p><b>Praktische Inhalte</b></p>	<p><b>Hand- und Basketball:</b> Steigerung der Spielfähigkeit durch die Verbesserung der individuellen Grundtechniken im Hand- und Basketball und unter Berücksichtigung gruppentaktischer Maßnahmen. Mannschaftliches Zusammenspiel fördern. Regelkunde; Anforderungsprofil.</p> <p><b>Leichtathletik:</b> Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Teildisziplinen (Laufen, Springen, Werfen) der Leichtathletik, ggf. des Orientierungslaufs.</p> <p><b>ggf. Wintersport:</b> Erlernen und Verbessern individueller Fahrtechniken für ein sicheres Fahren bei wechselnden Gelände- und Schneebedingungen.</p> <p><b>* Geplant ist hierfür die Teilnahme an einer einwöchigen Wintersportfahrt mit Schwerpunkt Ski und ggf. Snowboard. Termin voraussichtlich im Januar 2028; Kosten ca. 600 €.</b></p> <p><b>Die Durchführung der Fahrt hängt vom allgemeinen Interesse und von bestimmten organisatorischen Bedingungen ab und kann zum jetzigen Zeitpunkt nicht garantiert werden!</b></p>
<p><b>Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anwendung geeigneter Maßnahmen zum Helfen und Sichern</li> <li>2. Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen</li> <li>3. Anwendung und Beurteilung von Trainingsmethoden</li> <li>4. Bewegungsbeobachtung und -korrekturen</li> <li>5. Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungs- und Coachingaufgaben</li> <li>6. Beschaffung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien</li> </ol>
<p><b>Bewertung</b></p> <p>mit Bezug auf die Inhaltsfelder und Bildungsstandards</p>	<p><b>Kontinuierlich erbrachte Leistungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anwesenheit, Arbeitseinstellung, Anstrengungsbereitschaft</li> <li>➤ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten</li> <li>➤ Bewegungskönnen (Technik, Taktik, Regeln, Lernfortschritt)</li> <li>➤ Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lernsituationen</li> <li>➤ Fairness, Kooperationsbereitschaft, Vermittlungskompetenz</li> </ul> <p><b>Punktuelle Leistungsüberprüfungen der Schwerpunkt-Sportarten am Ende der jew. Einheit (Fertigkeits- und Fähigkeitsniveau), z.B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Demonstration/Präsentation von Bewegungsabläufen bzw. Spielüberprüfung</li> </ul> <p><b>Theorie</b></p> <p>Innerhalb „besonderer Fachprüfungen“, z.B. schriftliche Leistungskontrolle, Präsentation, Ausarbeitungen</p>