

Kursprofil für die Q-Phase 2026 – 2028

Zweistündiger Kurs – Abiturprüfung nicht möglich!
(Q Spo 04)

Fitness,
Endzonenspiele (z.B. *Ultimate Frisbee/Flag Football*),
ggf. Fahren, Rollen, Gleiten (**Wintersport***)



Benötigtes Material

- Adäquate Winterkleidung für Wintersportfahrt (*Sportmaterial entleihbar*)

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. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern 2. Spielen (Endzonenspiele) 3. Fahren, Rollen, Gleiten (Wintersport) 								
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> Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern (+ 1 festgelegtes Themenfeld) </td> </tr> <tr> <td>Q2</td> <td> Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten (+ 1 festgelegtes Themenfeld) </td> </tr> <tr> <td>Q3</td> <td> Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben - Gesund ernähren – Leistung bringen - <i>Bewegungen verstehen</i> (+ 1 festgelegtes Themenfeld) </td> </tr> <tr> <td>Q4</td> <td> Wege zum lebenslangen Sporttreiben (1 festgelegtes Themenfeld) </td> </tr> </table>	Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern (+ 1 festgelegtes Themenfeld)	Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten (+ 1 festgelegtes Themenfeld)	Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben - Gesund ernähren – Leistung bringen - <i>Bewegungen verstehen</i> (+ 1 festgelegtes Themenfeld)	Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben (1 festgelegtes Themenfeld)
Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern (+ 1 festgelegtes Themenfeld)								
Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten (+ 1 festgelegtes Themenfeld)								
Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben - Gesund ernähren – Leistung bringen - <i>Bewegungen verstehen</i> (+ 1 festgelegtes Themenfeld)								
Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben (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 <i>KCGO-Sport, 2024, S.27ff.</i>)								

<p>Praktische Inhalte</p>	<p>Fitness: Verbesserung der konditionellen (v.a. Kraft) und koordinativen Grundfähigkeiten. Fitnesstraining und ggf. Fitnesshausaufgaben.</p> <p>Endzonenspiele: Verbesserung der Spielfähigkeit in den sog. „Endzonenspielen“ durch das Optimieren grundlegender Techniken und Taktiken (v.a. im Ultimate Frisbee und/oder Flag Football). Regelkunde.</p> <p>Wintersport: Erlernen und Verbessern individueller Fahrtechniken für ein sicheres Fahren bei wechselnden Gelände- und Schneebedingungen.</p> <p>* Geplant ist hierfür die Teilnahme an einer einwöchigen Wintersportfahrt mit Schwerpunkt Ski und ggf. Snowboard. Termin voraussichtlich im Januar 2028; Kosten ca. 600 €.</p> <p>Die Durchführung der Fahrt hängt vom allgemeinen Interesse und von bestimmten organisatorischen Bedingungen ab und kann zum jetzigen Zeitpunkt nicht garantiert werden!</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
<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 bzw. Spielüberprüfung ➤ Testverfahren, z.B. Fitnessstests <p>Theorie</p> <p>Innerhalb „besonderer Fachprüfungen“, z.B. schriftliche Leistungskontrolle, Präsentation, Ausarbeitungen</p>