

# Kursprofil für die Q-Phase 2026 – 2028

Zweistündiger Kurs – Abiturprüfung nicht möglich!  
(Q Spo 05)

## ***Bewegen im Wasser / Fitness, Zielschussspiele (z.B. Basketball, Hockey...), Bewegung gestalten***



### **Benötigtes Material**

- Sportliche Schwimmkleidung; Schwimmbrille

<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. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> <li>2. Bewegen im Wasser</li> <li>3. Spielen (Zielschussspiele)</li> <li>4. Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</li> </ol>								
<b><u>Inhaltsfelder (Sporttheorie)</u></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>Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten</b>                      - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln                      - Fitness erhalten und steigern                      (+ 1 festgelegtes Themenfeld)                 </td> </tr> <tr> <td><b>Q2</b></td> <td> <b>Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern</b>                      - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben                      - Sportliche Handlungssituationen gestalten                      (+ 1 festgelegtes Themenfeld)                 </td> </tr> <tr> <td><b>Q3</b></td> <td> <b>Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben</b>                      - Gesund ernähren – Leistung bringen                      - Bewegungen verstehen                      (+ 1 festgelegtes Themenfeld)                 </td> </tr> <tr> <td><b>Q4</b></td> <td> <b>Wege zum lebenslangen Sporttreiben</b>                      (1 festgelegtes Themenfeld)                 </td> </tr> </table>	<b>Q1</b>	<b>Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten</b> - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern (+ 1 festgelegtes Themenfeld)	<b>Q2</b>	<b>Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern</b> - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten (+ 1 festgelegtes Themenfeld)	<b>Q3</b>	<b>Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben</b> - Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen (+ 1 festgelegtes Themenfeld)	<b>Q4</b>	<b>Wege zum lebenslangen Sporttreiben</b> (1 festgelegtes Themenfeld)
<b>Q1</b>	<b>Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten</b> - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern (+ 1 festgelegtes Themenfeld)								
<b>Q2</b>	<b>Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern</b> - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten (+ 1 festgelegtes Themenfeld)								
<b>Q3</b>	<b>Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben</b> - Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen (+ 1 festgelegtes Themenfeld)								
<b>Q4</b>	<b>Wege zum lebenslangen Sporttreiben</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> (Für Details, siehe KCGO-Sport, 2024, S.27ff.)								
<b>Praktische Inhalte</b>									

	<p><b>Bewegen im Wasser/Fitness:</b> Verbesserung der grundlegenden Schwimmtechniken, evtl. Rettungsschwimmen. Schwerpunkt liegt in der Verbesserung der konditionellen (v.a. Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft) und koordinativen Grundfähigkeiten.</p> <p><b>Zielschussspiele:</b> Verbesserung der Spielfähigkeit in den sog. „Zielschussspielen“ durch das Optimieren grundlegender Techniken und Taktiken (z.B. im Basketball, Hockey...). Regelkunde.</p> <p><b>Bewegung gestalten:</b> Erwerb rhythmischer bzw. tänzerischer Grundelemente, mit Handgerät (z.B. Rope) und ohne (versch. Tanzstile). Umsetzung eigener Choreographien. Förderung gruppenspezifischer Prozesse.</p>
<p><b>Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen</li> <li>2. Anwendung und Beurteilung von Trainingsmethoden</li> <li>3. Bewegungsbeobachtung und -korrekturen</li> <li>4. Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungs- und Coachingaufgaben</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 von Bewegungsabläufen bzw. Spielüberprüfung</li> <li>➤ Testverfahren, z.B. Fitnessstests</li> </ul> <p><b>Theorie</b></p> <p>Innerhalb „besonderer Fachprüfungen“, z.B. schriftliche Leistungskontrolle, Präsentation, Ausarbeitungen</p>