

# Kursprofil für die Q-Phase 2026 – 2028

Zweistündiger Kurs – Abiturprüfung nicht möglich!  
(Q Spo 06)

## ***Fitness, Rückschlagspiele (v.a. Volleyball), Leichtathletik / Orientierungslauf***



<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. Spielen (Rückschlagspiele, v.a. Volleyball)</li> <li>3. Laufen, Springen, Werfen</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>Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten</b>                      - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln                      - Fitness erhalten und steigern                      - + 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i> </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 <i>ausgewähltes Themenfeld</i> </td> </tr> <tr> <td><b>Q3</b></td> <td> <b>Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben</b>                      - Gesund ernähren – Leistung bringen                      - Bewegungen verstehen                      - + 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i> </td> </tr> <tr> <td><b>Q4</b></td> <td> <b>Wege zum lebenslangen Sporttreiben</b>                      1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i> </td> </tr> </table>	<b>Q1</b>	<b>Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten</b> - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - + 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i>	<b>Q2</b>	<b>Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern</b> - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - + 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i>	<b>Q3</b>	<b>Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben</b> - Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - + 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i>	<b>Q4</b>	<b>Wege zum lebenslangen Sporttreiben</b> 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i>
<b>Q1</b>	<b>Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten</b> - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - + 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i>								
<b>Q2</b>	<b>Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern</b> - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - + 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i>								
<b>Q3</b>	<b>Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben</b> - Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - + 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i>								
<b>Q4</b>	<b>Wege zum lebenslangen Sporttreiben</b> 1 <i>ausgewähltes Themenfeld</i>								
<b>Bildungsstandards</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bewegungskompetenz (B1-B6)</li> <li>2. Beurteilungs- und Entscheidungskompetenz (U1-U7)</li> <li>3. Teamkompetenz (T1-T5)</li> </ol> <p>(Für Details, siehe <i>KCGO-Sport, 2024, S.27ff.</i>)</p>								
<b>Praktische Inhalte</b>	<p><b>Fitness:</b> Verbesserung der konditionellen (v.a. Kraft) und koordinativen Grundfähigkeiten. Fitnesstraining und ggf. Fitnesshausaufgaben.</p> <p><b>Rückschlagspiele:</b> Verbesserung der Spielfähigkeit in den sog. „Rückschlagspielen“ durch das Optimieren grundlegender Techniken und Taktiken (v.a. im Volleyball). Regelkunde.</p> <p><b>Leichtathletik/OL:</b> Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Teildisziplinen der Leichtathletik, Grundlagen des Orientierungslaufs.</p>								
<b>Methoden und Formen</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener</li> </ol>								

<p><b>selbstständigen Arbeitens</b></p>	<p>Aufgabenstellungen  2. Anwendung und Beurteilung von Trainingsmethoden  3. Bewegungsbeobachtung und -korrekturen  4. Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungs- und Coachingaufgaben</p>
<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. Technik-/ Spielüberprüfung</li> <li>➤ Testverfahren, z.B. Fitnesstests</li> </ul> <p><b>Theorie</b></p> <p>Innerhalb von „besonderen Fachprüfungen“, z.B. schriftliche Leistungskontrolle, Präsentation, Ausarbeitungen</p>