

# Kursprofil für die Q-Phase 2018 – 2020

Zweistündiger Kurs – Abiturprüfung nicht möglich!

## ***Schwimmen, Fitness, Zielschussspiele (v.a. Basketball), Leichtathletik/Orientierungslauf***

### Wichtige Voraussetzungen

- **Benötigtes Material:** Sportliche Schwimmkleidung
- **Bedingungen für Teilnahme am Kurs:** mind. Freischwimmer

<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 (verbindlich)</li> <li>2. Bewegen im Wasser</li> <li>3. Spielen</li> <li>4. Laufen, Springen, Werfen</li> </ol>								
<b><u>Inhaltsfelder</u> (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><u>Themenfelder</u></b>	<table border="1"> <tr> <td><b>Q1</b></td> <td>                     - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln                      - Fitness erhalten und steigern                      - Mit und gegeneinander spielen                 </td> </tr> <tr> <td><b>Q2</b></td> <td>                     - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben                      - Sportliche Handlungssituationen gestalten                      - Bewegungen optimieren                 </td> </tr> <tr> <td><b>Q3</b></td> <td>                     - Gesund ernähren – Leistung bringen                      - Bewegungen verstehen                      - Leistungen messen und bewerten                 </td> </tr> <tr> <td><b>Q4</b></td> <td>                     - Fitness erhalten und steigern                      - Sport treiben – Verletzungen vermeiden                 </td> </tr> </table>	<b>Q1</b>	- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Mit und gegeneinander spielen	<b>Q2</b>	- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Bewegungen optimieren	<b>Q3</b>	- Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - Leistungen messen und bewerten	<b>Q4</b>	- Fitness erhalten und steigern - Sport treiben – Verletzungen vermeiden
<b>Q1</b>	- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Mit und gegeneinander spielen								
<b>Q2</b>	- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Bewegungen optimieren								
<b>Q3</b>	- Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - Leistungen messen und bewerten								
<b>Q4</b>	- Fitness erhalten und steigern - Sport treiben – Verletzungen vermeiden								
<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> (Für Details, siehe <i>KCGO-Sport, 2016, S.25ff.</i> )								
<b>Praktische Inhalte</b>	<p><b>Fitness:</b> Verbesserung der konditionellen (v.a. Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft) und koordinativen Grundfähigkeiten. Fitnesstraining und Fitnesshausaufgaben.</p> <p><b>Basketball:</b> Verbesserung der Spielfähigkeit durch das Optimieren grundlegender Techniken und Taktiken. Regelkunde.</p> <p><b>Schwimmen:</b> Verbesserung der grundlegenden Techniken, evtl. Rettungsschwimmen</p> <p><b>Leichtathletik/Orientierungslauf:</b> Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Teildisziplinen der Leichtathletik. Grundlagen des Orientierungslaufs.</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)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Demonstration von Bewegungsabläufen bzw. Spielüberprüfung</li> <li>➤ Testverfahren, z.B. Fitnesstests</li> </ul> <p><b>Theorie</b></p> <p>pro Halbjahr eine „besondere Fachprüfung“, z.B. schriftliche Leistungskontrolle/Klausur, Präsentation, Ausarbeitungen</p>