

# Kursprofil für die Q-Phase 2018 – 2020

Zweistündiger Kurs – Abiturprüfung nicht möglich!

## Schwimmen, Rückschlagspiele, Tanzen, Fitness

### Wichtige Voraussetzungen

- **Freischwimmabzeichen!** Spaß an kooperativen Aufgabenstellungen !  
Spaß am Sporttreiben!
- **Badminton-/Tennis-/Tischtennisschläger**

<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. Spielen</li> <li>3. Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</li> <li>4. Bewegen im Wasser</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><u>Themenfelder</u></b>	Q1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln</li> <li>- Fitness erhalten und steigern</li> <li>- Bewegungen gestalten und präsentieren</li> </ul>		
	Q2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben</li> <li>- Sportliche Handlungssituationen gestalten</li> <li>- Bewegungen optimieren</li> </ul>		
	Q3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesund ernähren – Leistung bringen</li> <li>- Bewegungen verstehen</li> <li>- Mit und gegeneinander spielen</li> </ul>		
	Q4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport treiben – den Alltag gestalten</li> <li>- Fitness erhalten und gesund bleiben</li> </ul>		
<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, 2016, S.25ff.</i>)</p>			
<b>Praktische Inhalte</b>	<b>Rückschlagspiele:</b> Grundlegende Techniken, Spieltaktik, Regelkunde, Spielanalyse	<b>Schwimmen:</b> Grundlegende Techniken: Brust-, Kraul-, Rückenraul-, Delphin	<b>Tanzen</b> Verschiedene Tanzstile: von Standard bis Jazz, HipHop Kreativer Tanz/ Bewegungstheater	<b>Fitness:</b> Funktionelle Formen von Gymnastik; Fitnesstraining mit versch. Schwerpunkten: Kondition, Kraft, Koordination
<b>Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens</b>	<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. Fitnessstests</li> </ul> <p><b>Theorie</b></p> <p>pro Halbjahr eine „besondere Fachprüfung“, z.B. schriftliche Leistungskontrolle/Klausur, Präsentation, Ausarbeitungen</p>
--	---