

Kursprofil für die Q-Phase 2018 – 2020

Zweistündiger Kurs – Abiturprüfung nicht möglich!

Parkour/Gerätturnen, Rückschlagspiele, Fitness

Wichtige Voraussetzungen

- Eigener Tischtennis- bzw. Badmintonschläger sowie jeweils ausreichend Bälle
- Bereitschaft auch außerhalb des Schulsports für Leistungsüberprüfungen zu trainieren

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 (verbindlich) 2. Bewegen an und mit Geräten 3. Spielen 								
<u>Inhaltsfelder (Sporttheorie)</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sportliches Handeln im personalen Kontext 2. Sportliches Handeln im sozialen Kontext 3. Sportliches Handeln im gesellschaftlichen Kontext 								
<u>Themenfelder</u>	<table border="1"> <tr> <td>Q1</td> <td>- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Bewegungen gestalten und präsentieren</td> </tr> <tr> <td>Q2</td> <td>- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Bewegungen optimieren</td> </tr> <tr> <td>Q3</td> <td>- Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - Leistungen messen und bewerten</td> </tr> <tr> <td>Q4</td> <td>- Fitness erhalten und steigern - Sport treiben – den Alltag gestalten</td> </tr> </table>	Q1	- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Bewegungen gestalten und präsentieren	Q2	- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Bewegungen optimieren	Q3	- Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - Leistungen messen und bewerten	Q4	- Fitness erhalten und steigern - Sport treiben – den Alltag gestalten
Q1	- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - Bewegungen gestalten und präsentieren								
Q2	- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - Bewegungen optimieren								
Q3	- Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - Leistungen messen und bewerten								
Q4	- Fitness erhalten und steigern - Sport treiben – den Alltag gestalten								
Bildungsstandards	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungskompetenz (B1-B6) 2. Beurteilungs- und Entscheidungskompetenz (U1-U7) 3. Teamkompetenz (T1-T5) <p>(Für Details, siehe KCGO-Sport, 2016, S.25ff.)</p>								
Praktische Inhalte	<p>Parkour/Turnen: Technikerwerb und –vertiefung der wichtigsten Parkour- und Turn-Elemente. Helfen und Sichern. evtl. Videodreh.</p> <p>Rückschlagspiele: Verbesserung der Spielfähigkeit in den sog. „Rückschlagspielen“ durch das Optimieren grundlegender Techniken und Taktiken (z.B. im Tischtennis/Volleyball/Badminton). Regelkunde.</p> <p>Fitness: Verbesserung der konditionellen (v.a. Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft) und koordinativen Grundfähigkeiten. Fitnessstraining und Fitnesshausaufgaben.</p>								

<p>Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anwendung geeigneter Maßnahmen zum Helfen und Sichern 2. Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen 3. Anwendung und Beurteilung von Trainingsmethoden 4. Bewegungsbeobachtung und -korrekturen 5. Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungs- und Coachingaufgaben 6. Beschaffung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien
<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)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demonstration von Bewegungsabläufen bzw. Spielüberprüfung ➤ Testverfahren, z.B. Fitnesstests <p>Theorie</p> <p>pro Halbjahr eine „besondere Fachprüfung“, z.B. schriftliche Leistungskontrolle/Klausur, Präsentation, Ausarbeitungen</p>