

Kursprofil für die Q-Phase 2024 – 2026

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

Sport in Beruf und Studium – Sportmotorische Eignungstests



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses haben die Gelegenheit, sich auf die Anforderungen an unterschiedliche Eignungs-Testverfahren, die für den Einstieg in verschiedene Tätigkeitsfelder nötig sind, vorzubereiten (z.B. Polizei, Bundeswehr, Schwimmbadaufsicht, Feuerwehr usw.).

Die Inhalte werden auf die jeweiligen Interessen angepasst.

Perspektiven	<ol style="list-style-type: none"> 1. Körperwahrnehmung 2. Leisten 3. Gesundheit 								
Inhaltsfelder (Sportpraxis) (mit oder ohne Sportartenbezug)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern 2. Laufen, Springen, Werfen 3. Bewegen im Wasser 4. Spielen (nach Vereinbarung) 								
<u>Inhaltsfelder</u> (Sporttheorie)	<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> Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - <i>Bewegungen verstehen</i> </td> </tr> <tr> <td>Q2</td> <td> Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - <i>Bewegungen optimieren</i> </td> </tr> <tr> <td>Q3</td> <td> Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben - Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - <i>Leistungen messen und bewerten</i> </td> </tr> <tr> <td>Q4</td> <td> Wege zum lebenslangen Sporttreiben - <i>Fitness erhalten und steigern</i> - <i>Sport treiben – Verletzungen vermeiden</i> </td> </tr> </table>	Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - <i>Bewegungen verstehen</i>	Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - <i>Bewegungen optimieren</i>	Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben - Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - <i>Leistungen messen und bewerten</i>	Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben - <i>Fitness erhalten und steigern</i> - <i>Sport treiben – Verletzungen vermeiden</i>
Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten - Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln - Fitness erhalten und steigern - <i>Bewegungen verstehen</i>								
Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern - Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben - Sportliche Handlungssituationen gestalten - <i>Bewegungen optimieren</i>								
Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben - Gesund ernähren – Leistung bringen - Bewegungen verstehen - <i>Leistungen messen und bewerten</i>								
Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben - <i>Fitness erhalten und steigern</i> - <i>Sport treiben – Verletzungen vermeiden</i>								
Bildungsstandards	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungskompetenz (B1-B6) 2. Beurteilungs- und Entscheidungskompetenz (U1-U7) 3. Teamkompetenz (T1-T5) (Für Details, siehe KCGO-Sport, 2016, S.25ff.)								
Praktische Inhalte	<p>Schwimmen: Verbesserung der grundlegenden Schwimmtechniken, Rettungsschwimmen mit der Zielsetzung, sicher und ausdauernd schwimmen zu können.</p> <p>Laufen, Springen Werfen: Orientierung an die Anforderungen an die unterschiedlichen Eignungstests</p> <p>Fitness: v.a. Grundlagenausdauer und Kraft</p>								

<p>Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens</p>	<p>1. Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen 2. Anwendung und Beurteilung von Trainingsmethoden 3. Bewegungsbeobachtung und -korrekturen</p>
<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) ➤ Fairness, Kooperationsbereitschaft, Vermittlungskompetenz <p>Punktuelle Leistungsüberprüfungen der Schwerpunkt-Sportarten am Ende der jew. Einheit (Fertigkeits- und Fähigkeitsniveau)</p> <p>Theorie Grundlagen der Trainingslehre, sportbiologische Basics</p>