

LEISTUNGSFACH / SPORT

Stufenspezifische Hinweise

Inhaltsbereiche für die Kursstufe
<ol style="list-style-type: none">1. Wissen2. Spielen3. Laufen, Springen, Werfen4. Bewegen an Geräten5. Bewegen im Wasser6. Tanzen, Gestalten, Darstellen7. Fitness entwickeln
Bereiche 2-7
<ul style="list-style-type: none">- Im Inhaltsbereich 2 „Spielen“ wird mindestens ein Zielwurf-/Zielschus-/ Endzonensspiel und ein Rückschlagspiel behandelt.- Aus den Inhaltsbereichen 3–6 werden mindestens zwei unterschiedliche Inhaltsbereiche behandelt.- Der Inhaltsbereich 7 „Fitness entwickeln“ wird in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.
Bereich 1: Theorie-Praxis-Verknüpfung
<ul style="list-style-type: none">- Der Unterricht wird in der Verknüpfung der Inhaltsbereiche 2–7 mit dem Inhaltsbereich 1 „Wissen“ durchgeführt.- Von den 5 Wochenstunden sind 2 Stunden für den Erwerb von Kenntnissen vorgesehen. Diese werden in enger Praxis-Theorie-Verknüpfung oder additiv vermittelt.- In der Qualifikationsphase sind in den Schulhalbjahren jeweils mindestens eine Klausur, in den ersten zwei Halbjahren aber mindestens drei Klausuren anzufertigen (Quelle: Facherlass Abiturprüfung Fach Sport).

→ Die praktische Umsetzung erfolgt in sieben Themenbereichen:

LEISTUNGSFACH / SPORT

Themenbereiche	Inhaltsbereiche
1. Wie kann man Bewegungen beschreiben und analysieren?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen
2. Wie gestaltet man einen Trainingsprozess zur systematischen Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen im Wasser Fitness entwickeln
3. Wie gestaltet man einen Trainingsprozess zur systematischen Verbesserung der Kraftfähigkeit?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser
4. Wie gestaltet man ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining?	Fitness entwickeln oder längsschnittartig in andere Inhaltsbereiche integriert
5. Wie verbessert man die spezifische Spielfähigkeit in einem Sportspiel?	Spiel
6. Was bewegt jemanden, bewegungs- und sportaktiv zu sein?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen
7. Wie entwickelt man Fairness?	Spiel

LEISTUNGSFACH / SPORT

Prüfungen

Leistungsfach

- Praktische Prüfung nach neuem Modell
- Schriftliche Prüfung orientiert sich an den Teilkompetenzen aus dem Inhaltsbereich Wissen
 - Schwerpunktsetzung im Abitur durch Facherlass
 - Präzisierung durch Basispapiere
- praktisch und schriftlich Gewichtung 1:1

Bezugsnormen	Inhaltsbereiche	Disziplinen / Geräte / Spiele
1. Quantitative Bezugsnorm	Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • 100 m oder • 200 m oder • Hürden • Weit oder • Hoch • Speer oder • Kugel oder • Diskus • 3000 m
	Bewegen im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • 50 m • 100 m Lagen • 200 m • 800 m
2. Qualitative Bezugsnorm	Bewegen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung (m/w) • Boden (m/w) • Barren (m) • Schwebbalken (w) • Reck (m/w) oder • Stufenbarren (w)
	Tanzen, Gestalten, Darstellen	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastikübung mit Pflichtsequenzen • Gestaltung
3. Spielspezifische Bezugsnorm	Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Handball • Fußball • Volleyball

Schüler/in	Individualsportart 1	Individualsportart 2	Spiel
1	Sprung und Boden	Eine Disziplin aus Laufen, Springen, Werfen oder Bewegungen im Wasser; zum Beispiel 3000 m	1 Spiel (Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball)
2	50 m Freistil, 200 m Brust	Eine Disziplin / ein Gerät aus Bewegungen an Geräten oder Tanzen, gestalten, darstellen; zum Beispiel Gestaltung	1 Spiel (Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball)
3	100-m-Sprint, Weitsprung, Kugel (Anmerkung: Da die erste Wahlentscheidung auf den Inhaltsbereich „Laufen, Springen, Werfen“ fällt, müssen drei Disziplinen gewählt werden!)	Eine Disziplin / ein Gerät aus Bewegungen an Geräten oder Tanzen, gestalten, darstellen; zum Beispiel Schwebbalken	1 Spiel (Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball)

Praktische Prüfung

Die Prüfung besteht aus drei Prüfungsteilen (2 x Individualsportarten, 1 x Spiel)

1. Wahlentscheidung: Es werden zwei Disziplinen/Geräte aus einem beliebigen Inhaltsbereich (außer Spiel) gewählt. Hinweis: Fällt die erste Wahlentscheidung auf den Inhaltsbereich „Laufen, Springen, Werfen“, werden drei Disziplinen aus diesem Inhaltsbereich gewählt.
2. Wahlentscheidung: Es wird eine weitere Disziplin/Gerät aus einem Inhaltsbereich mit anderer Bezugsnorm (außer Spiel) gewählt.
3. Wahlentscheidung: Es wird ein Spiel gewählt.

LEISTUNGSFACH / SPORT

Schriftliche Prüfung

- Die schriftliche Prüfung gliedert sich in zwei Pflichtbereiche und einen Wahlpflichtbereich.
- Der Wissensbereich 1 (Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns) wird wie bisher aufgrund seiner hohen Bedeutsamkeit durchgängiges Thema der Abiturprüfung sein.
- Die Wissensbereiche 2 (Wissen zum individuellen Handeln im sportlichen Kontext) und 3 (Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext) kommen mit der Implementierung des Bildungsplans 2016 hinzu.
- Sie werden sich in einem Dreijahresrhythmus abwechseln.
- Dabei wird mit dem Wissensbereich 3 begonnen (Abiturjahrgänge 2023 bis 2025).

Mündliche Prüfung

Jede mündliche Prüfung dauert etwa 20 Minuten und besteht aus zwei Prüfungsteilen:

- a) ca. 10 Minuten Vortrag und
- b) ca. 10 Minuten Prüfungsgespräch

In der Prüfung sind Inhalte aus unterschiedlichen Kurshalbjahren sowie mindestens zwei Wissensbereiche des Inhaltsbereichs Wissen (Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns, Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext, Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext) abzu prüfen.

Im Vortrag oder im Prüfungsgespräch muss der Wissensbereich 1 enthalten sein.

Wissen

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Die Schülerinnen und Schüler können...

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern - sportliche Bewegungen unter <i>funktionaler Betrachtungsweise</i> analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern) - sportliche Bewegungen unter <i>biomechanischer Betrachtungsweise</i> analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik oder biomechanische Prinzipien anwenden) - mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (zum Beispiel Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht umgehen - Bewegungsspielräume erkennen und Fehler korrigieren - wesentliche Komponenten der <i>konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i> für die ausgeübten Inhaltsbereiche beschreiben - allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als <i>Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse</i> erklären - <i>Belastungskomponenten</i> benennen und die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode beschreiben - individuell angemessene <i>Trainingsbereiche</i> auswählen - Training anhand grundlegender <i>Trainingsgesetze und -prinzipien</i> beurteilen - die Möglichkeiten der Energiegewinnung im Muskel beschreiben - anatomische und physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung durch Ausdauertraining erklären | <ul style="list-style-type: none"> • Regeln nennen und erläutern • Bewegungstechniken nennen und erläutern • Individual-, Mannschafts- und Gruppentaktiken nennen und erläutern • eine funktionale Bewegungsanalyse (Aktionsorientierte Funktionsanalyse nach Göhner) entwerfen <ul style="list-style-type: none"> • Aktionsskizzen und Verlaufsbeschreibungen erstellen • einzelnen Aktionen Funktionen zuordnen (funktionale Analyse / Funktionsbelegung) • Hauptfunktionsphasen und Hilfsfunktionsphasen unterscheiden <ul style="list-style-type: none"> • Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern allgemeine Grundlagen der Biomechanik für unterschiedliche Kontexte von Sport und Bewegung anwenden <ul style="list-style-type: none"> • translatorische und rotatorische Bewegungen unterscheiden <ul style="list-style-type: none"> • Rotationen erklären • Fehler biomechanisch analysieren • biomechanische Prinzipien erklären und anwenden • wesentliche Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit nennen <ul style="list-style-type: none"> • Beispiele für einzelne Komponenten nennen • Beispiele einzelnen Komponenten zuordnen • die Komponenten voneinander abgrenzen • den Begriff „Anforderungsprofil einer Sportart/Disziplin“ erklären • einfache Beispiele von Anforderungsprofilen einzelner Sportarten/Disziplinen nennen • aus ihrem Alltagswissen oder mit Hilfe von textlichen oder tabellarischen Angaben grundlegende konditionelle und koordinative Anforderungen bzw. Anforderungsprofile für einzelne Sportarten/Disziplinen ableiten • Biologische Grundlagen als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären • Einflussfaktoren (exogene und endogene) der körperlichen Anpassung an Training benennen und anwenden können <ul style="list-style-type: none"> • Modell der Superkompensation definieren und erläutern • Die Trainingsmethoden der physischen Leistungsfaktoren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in Grundzügen beschreiben und erläutern |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

LEISTUNGSFACH / SPORT

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- den Aufbau der quer gestreiften <i>Skelettmuskulatur</i> beschreiben, verschiedene Kontraktionsformen anhand sportpraktischer Beispiele erläutern und die Veränderung durch Krafttraining erklären- Trainingsmethoden und Trainingseffekte beim <i>Grundlagenausdauer- und Krafttraining</i> nennen und beschreiben- die Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern- Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung nennen (zum Beispiel Pressatmung)- die Eignung unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten für ein Gesundheitstraining beurteilen- ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen- die Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren- den Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung darstellen | <ul style="list-style-type: none">• Belastungsgefüge der einzelnen Trainingsmethoden beschreiben• Beispiele von Trainingsinhalten/Belastungsgefüge einer Trainingsmethode zuordnen• Einteilung von Trainingsprinzipien in die Kategorien Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen<ul style="list-style-type: none">• Training anhand der Trainingsprinzipien beurteilen• Energieträger benennen und ihre Bedeutung erläutern• aerobe und anaerobe Energiegewinnungswege in der Muskelzelle beschreiben<ul style="list-style-type: none">• Energiegewinnungswege verschiedenen Belastungen zuordnen und vergleichen• die Bedeutung des Herz-Kreislauf-Systems im Kontext der Energiegewinnung/-bereitstellung beschreiben (besondere Bedeutung der Herzfrequenz und des Schlagvolumens als Komponenten des Herz-Minuten-Volumens)• leistungsbestimmende Faktoren für das Ausdauertraining benennen und ihre Bedeutung für verschiedene sportlichen Anforderungen erläutern• Anpassungen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems durch Ausdauertraining benennen und erläutern<ul style="list-style-type: none">• Herzfrequenz und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung erklären<ul style="list-style-type: none">• den Aufbau der quer gestreiften Skelettmuskulatur beschreiben• die Funktion der quer gestreiften Muskulatur beschreiben• die Kontraktionsformen der quer gestreiften Muskulatur beschreiben• Muskelfasertypen nennen und nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen differenzieren<ul style="list-style-type: none">• Anpassungsmöglichkeiten der Muskelfasertypen beschreiben und die Veränderung der Muskulatur durch Krafttraining erklären<ul style="list-style-type: none">• konditionelle Fähigkeiten nennen und erläutern<ul style="list-style-type: none">• Wechselbeziehungen erläutern• verschiedene Gesundheitsmodelle beschreiben• Wirkungsweisen von Bewegung und Sport erläutern• Wirkungsweisen in Bezug zu den Modellen erläutern• eigene Erfahrungen auswählen und in Bezug zu den Modellen einschätzen bzw. integrieren<ul style="list-style-type: none">• verschiedene Zielbereiche des Sports nennen• Charakteristika der verschiedenen Zielbereiche erklären• ausgewählte Sportarten einem oder mehreren Zielbereichen des Sports zuordnen<ul style="list-style-type: none">• verschiedene Sportverletzungen unterscheiden<ul style="list-style-type: none">• Über- und Fehlbelastungen erkennen• Gründe für die Entstehung einer Verletzung kennen• Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung nennen<ul style="list-style-type: none">• Gefahren des Fitnesstrainings beschreiben• Belastungsparameter nennen und erläutern |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

LEISTUNGSFACH / SPORT

	<ul style="list-style-type: none"> • mit Hilfe der Belastungsparameter und auf der Basis der Trainingsprinzipien ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen • Steuerungselemente wie Pulsfrequenz, Laktatwerte, Trainingshäufigkeit, etc. für ein gesundheits- und fitnessorientiertes oder ein leistungsorientiertes Training nennen und beschreiben <ul style="list-style-type: none"> • eine Auswahl an Trainingsmitteln kennen und diese für ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining auswählen
2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext	
Die Schülerinnen und Schüler können...	
<ul style="list-style-type: none"> - die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren - die Einhaltung der Fairnessregeln in der eigenen Sportpraxis beurteilen - Wettkämpfe und sportliche Übungssituationen organisieren, auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit - die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen exemplarisch analysieren (zum Beispiel gruppenspezifische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln, Werte und Normen definieren und unterscheiden • Funktionen von Regeln, Werten und Normen beschreiben <ul style="list-style-type: none"> • Regeltypen nennen und zuordnen • Aspekte von Fairness nennen und diskutieren • biologisches und soziales Geschlecht definieren • geschlechtsspezifische Unterschiede im Schul-, Breiten- und Wettkampfsport benennen und erklären • Umgang der Geschlechter unter- und miteinander beschreiben, erklären und diskutieren <ul style="list-style-type: none"> • gruppenspezifische Prozesse im Sport beschreiben • Phasen der Teamentwicklung im Sport beschreiben und anhand sportlicher Situationen erklären <ul style="list-style-type: none"> • Probleme der Kommunikation erklären und auf eine sportliche Situation anwenden • Kommunikationsformen unterscheiden und mit Bezug zu einem sportlichen Kontext veranschaulichen • ein Modell zur Aggressionsmotivation erläutern und anwenden Soweit möglich: Planung und Durchführung eines Sport-Turniers
3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext	
Die Schülerinnen und Schüler können...	
<ul style="list-style-type: none"> - den Unterschied zwischen <i>Motiv</i>, <i>Motivierung</i> und <i>Motivation</i> erläutern - Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren - die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien) 	<ul style="list-style-type: none"> • die Begriffe Motiv, Motivierung und Motivation erklären und gegeneinander abgrenzen • Merkmale zur Klassifizierung sportlicher Motive nennen und zuordnen • Ablauf eines Motivationsprozesses beschreiben • die Begriffe extrinsische und intrinsische Motivation an Beispielen erklären • Bedingungen leistungsmotivierten Handelns erklären • Motivationsmodelle erklären und in sportlichen Handlungssituationen anwenden • die Rolle von Sport im Kontext der Gesamtgesellschaft erklären • Sport als gesellschaftliches Subsystem beschreiben und dessen Funktion erklären

LEISTUNGSFACH / SPORT

- das „Magisches Dreieck“ Sport-Wirtschaft-Medien erläutern, Abhängigkeiten erklären und auf Großveranstaltungen des Sports anwenden
 - Organisationen des Sports nennen, beschreiben und an einem ausgewählten Beispiel die Funktionsweise erklären
 - Doping definieren und Kriterien für die Aufnahme in WADA-Liste kennen
 - Wirkstoffgruppen nennen, die wichtigsten Dopingwirkstoffe zuordnen und deren Wirkungen und gesundheitliche Folgen beschreiben
 - Dopingmethoden beschreiben
 - Gründe für Doping nennen und erklären
 - Doping aus soziologischer Sicht erklären • Gründe für das Dopingverbot nennen und erklären
 - Auswirkungen von Dopingkontrollen reflektieren und bewerten
 - Folgen von Doping reflektieren
 - konkrete Vorfälle einschätzen
- Soweit möglich: Besuch einer regionalen Sportveranstaltung mit entsprechender Reflexion.

Spielen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- sportspielspezifische Techniken in komplexen Spielsituationen demonstrieren
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten entwickeln und im reduzierten Zielspiel und im Zielspiel (siehe Abituranforderungen) umsetzen
- taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren
- soziale Verhaltensweisen im Spiel (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren
- spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen
- die Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
- kooperierende und konkurrierende Spielformen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee gestalten, indem sie diese initiieren, anleiten und regulieren (zum Beispiel Regeln variieren)
- Spiel- und Turnierformen unter Berücksichtigung räumlicher und individueller Rahmenbedingungen entwickeln

Basketball

Festigen der in den vorangegangenen Klassen erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen

Festigen des in den vorangegangenen Klassen erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr

Sportartspezifisches Konditionstraining in Theorie und Praxis

Planung und Durchführung eines Turniers (z.B. Streetball)

Regelkenntnisse: SuS als Schiedsrichter:innen

Spielformen aus den Abituranforderungen zur Leistungsüberprüfung:

Individual-/Gruppentaktik:

3:3 auf einen Korb

oder

2:2 auf einen Korb (Angriff in Überzahl)

Mannschaftstaktik: 5:5 auf zwei Körbe

LEISTUNGSFACH / SPORT

Fußball	<p>Festigen der in den vorangegangenen Klassen erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <p>Festigen des in den vorangegangenen Klassen erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <p>Sportartspezifisches Konditionstraining in Theorie und Praxis</p> <p>Planung und Durchführung eines Turniers</p> <p>Regelkenntnisse: SuS als Schiedsrichter:innen</p> <p>Spielformen aus den Abituranforderungen zur Leistungsüberprüfung:</p> <p>Individual-/Gruppentaktik: 3:3 / 4:4 auf 2 x 2 Stangen-/Hütchentore (2m oder 3:3 / 4:4 auf zwei Stangen-/Hütchentore (3-4m) Spielfeld jeweils 15 x 25m</p> <p>Mannschaftstaktik: 7:7 oder 8:8 (einschl. Torspieler) auf zwei Tore (5m x 2m) -> E-Jugend-Feld oder 5:5 (einschl. Torspieler) auf zwei Handballtore -> Handballfeld</p>

LEISTUNGSFACH / SPORT

Handball	<p>Festigen der in den vorangegangenen Klassen erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <p>Festigen des in den vorangegangenen Klassen erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <p>Sportartspezifisches Konditionstraining in Theorie und Praxis</p> <p>Planung und Durchführung eines Turniers</p> <p>Regelkenntnisse: SuS als Schiedsrichter:innen</p> <p>Spielformen aus den Abituranforderungen zur Leistungsüberprüfung:</p> <p>Individual-/Gruppentaktik: 4:4 je ein neutraler Anspieler auf den Außenpositionen auf ein Tor oder 3:3 je ein neutraler Anspieler auf den Außenpositionen auf ein Tor -> Spielfeld jeweils halbes Handballfeld mit Sektor im Innenblock</p> <p>Mannschaftstaktik: 7:7 (einschl. Torwart auf zwei Tore) -> Handballfeld</p>

LEISTUNGSFACH / SPORT

Volleyball	<p>Festigen der in den vorangegangenen Klassen erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <p>Festigen des in den vorangegangenen Klassen erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <p>Sportartspezifisches Konditionstraining in Theorie und Praxis</p> <p>Planung und Durchführung eines Turniers</p> <p>Regelkenntnisse: SuS als Schiedsrichter:innen</p> <p>Spielformen aus den Abituranforderungen zur Leistungsüberprüfung:</p> <p>Individual-/Gruppentaktik: 2 mit 2 Übergang 2:2 oder 3 mit 3 Übergang zum 3:3 -> Spielfeld jeweils 8m x 8m</p> <p>Mannschattaktik: 4:4 (Quattro) -> Spielfeld 8m x 8m</p>
-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren
- 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (weiblich $> 2,33\text{m/s}$, männlich $> 2,72\text{m/s}$) laufen
 $2,33\text{m/s}$ entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.200m in 30 Minuten.
 $2,72\text{m/s}$ entspricht einer Gesamtleistung von circa 4.900m in 30 Minuten.
- Regeln der Disziplinen nennen
- wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken (zum Beispiel Flop) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)
- leichtathletische Weit- und Hochsprungformen unter funktionalen und biomechanischen Gesichtspunkten vergleichend analysieren
- leichtathletische Wurf- und Kugelstoßformen unter funktionalen und biomechanischen Gesichtspunkten vergleichend analysieren
- spezifische konditionelle Anforderungen der Disziplinen benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen
- Verfahren der Leistungsdiagnostik anwenden, um den Leistungsstand festzustellen und angemessene Ziele herzuleiten
- die Bedeutung von Laufen, Springen und Werfen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren

Aufgrund der geforderten Kompetenz, 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo zu laufen, wird der 30-Minuten-Lauf zur Bewertung durchgeführt.

Anforderungen aus der Abiturprüfung s. Anhang

Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Bewegungsfertigkeiten aus verschiedenen Strukturgruppen (zum Beispiel Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstützüberschlag) des normgebundenen Turnens an mindestens zwei Turngeräten, hinsichtlich Bewegungskontrolle, -ästhetik und -fluss angemessen, in selbst entwickelten Bewegungsverbindungen präsentieren
- Bewegungsfertigkeiten aus dem Freien Turnen und der turnerischen Bewegungskünste mit einer verbesserten Bewegungsqualität in Bewegungsverbindungen präsentieren
- Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig anwenden
- spezifische konditionelle Anforderungen des Turnens benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen
- wesentliche Bewegungsmerkmale der Elemente (zum Beispiel Flickflack) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)
- Bewegungen unter den Aspekten Bewegungsqualität und Bewegungsästhetik wahrnehmen, analysieren und beurteilen
- die Bedeutung vom Bewegen an Geräten als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
- normgebundene und -ungebundene Bewegungsfertigkeiten in Kompositionen und Partner- und Gruppenformationen gestalten und präsentieren
- gemäß ihrer individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen

Übungsteile aus der Abiturprüfung s. Anhang

Bewegen im Wasser

Die Schülerinnen und Schüler können...

- 50m und 100m oder 200m in zwei unterschiedlichen Schwimmtechniken wettkampfgemäß ausführen
- 600m in höchstens 24 min schwimmen
- Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung demonstrieren (zum Beispiel Achselschleppgriff) und diese situationsadäquat in einer Rettungsübung anwenden
- einen Kopf- und zwei Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten demonstrieren
- schulrelevante Regeln der Schwimmtechniken nennen
- wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken nennen, beschreiben und erklären
- spezifische konditionelle Anforderungen des Schwimmens benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen
- die Bedeutung von Schwimmen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren

Aufgrund der geforderten Kompetenz, 600 m in höchstens 24 min zu schwimmen, findet eine Bewertung der Ausdauerleistung statt.

Leistungsanforderungen aus der Abiturprüfung s. Anhang

Tanzen, Gestalten, Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- gymnastische Pflichtelemente mit einem selbstgewählten Handgerät demonstrieren
- eine gymnastische Bewegungsfolge mit Übergängen ohne oder mit einem selbstgewählten Handgerät präsentieren
- eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge präsentieren
- spezifische konditionelle Anforderungen des Tanzens benennen und ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil trainieren
- Bewegungen und Bewegungsfolgen unter den Aspekten Gerätetechnik, Körpertechnik und Gestaltungskriterien wahrnehmen, analysieren und reflektieren (zum Beispiel Rückmeldung geben mithilfe von Beobachtungsbögen)
- die Eignung von Musik als bewegungsbegleitend und -unterstützend erkennen und geeignete Musik auswählen
- Choreografien dokumentieren
- die Bedeutung des Tanzens als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
- eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge selbstständig entwickeln und unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (zum Beispiel Dynamik, Zeit) präsentieren
- eine Verbindung von gymnastischen Pflichtelementen mit einem Handgerät entwickeln
- in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine themen- oder objektgebundene Choreografie selbstständig entwickeln und präsentieren

Pflichtsequenzen aus der Abiturprüfung s. Anhang

Fitness entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler können...

- ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen
- funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden
- den eigenen Fitnesszustand analysieren und realistische Trainingsziele auswählen
- Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern
- ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining mithilfe grundlegender Trainingsprinzipien planen
- die Intensität des aeroben Trainings durch eine Kontrolle der Pulswerte anpassen
- zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sport treiben unterscheiden
- die Bedeutung von fitnessorientiertem Sport treiben als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren
- die Zusammenhänge von Fitnesstraining und kognitiven Lernprozessen beschreiben
- Kriterien einer gesunden Ernährung benennen, ihre Ernährungsgewohnheiten reflektieren und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness erläutern
- außerschulische Angebote in Bezug auf fitness- und gesundheitsorientiertes Training beurteilen

„Fitness entwickeln“ wird im Zusammenhang v.a. mit den voranstehenden Anforderungsbereichen realisiert