

Sport-Leistungskurs 2022

Bewegungsfelder:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball

Nicht abiturrelevant:

Bewegen an Geräten – Turnen

(wir turnen und machen nicht nur einen „Kusselkopp“!!)

*Sich zu informieren ist hilfreich! Denn man sollte wissen,
worauf man sich einlässt.*

Wer viermal im ersten Jahr die Klausuren im mangelhaften oder ungenügendem Bereich schreibt, hat es anscheinend nicht gewusst.

→ Die Theorie im LK-Sport macht einen wesentlichen Teil aus

Erkundigt euch bei Schülern, die den LK-Sport zur Zeit haben, und fragt sie nach ihren Erfahrungen.

Sportleistungskurs – Praxis und Theorie

Theorie:

- 2-stündig in der Woche,
- umfangreiche Teilbereiche (Trainingslehre; Bewegungslehre; Sportmedizin ...)
- ca. 60 % (!) der Gesamtnote beruhen auf der Theorie (Klausur mit 50% sowie der Anteil der Sominote an Mitarbeit im Theorieunterricht)

Praxis:

- **Volleyball:** Sicher Beherrschung der Grundtechniken sowie ein elementares Spielverständnis
(es ist nicht ausreichend, wenn man in der 8. Klasse mal irgendwann Volleyball gespielt hat)
- **Leichtathletik:** Beherrschung der Grobform beim Kugelstoßen, Weitsprung und Hochsprung
- *Turnen: „Kusselkopp“ reicht nicht*
(der Sportleistungskurs soll auch diejenigen, die ein Sportstudium anstreben, vorbereiten)

Sportärztliches Attest zu Beginn des Schuljahres

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500 m	100m-Hürden (76,2cm)	Weit-sprung g	Hoch-sprung g	Drei-sprung g	Kugel (4kg)	Dis-kus (1kg)	Speer (600g)
	15	0:13,7	0:28,4	1:06,6	2:58	5:52	0:18,5	4,45	1,40	9,20	8,35	23,60
14	0:13,9	0:28,8	1:07,4	3:03	6:00	0:18,8	4,35	1,38	9,00	8,20	22,90	25,00
13	0:14,1	0:29,2	1:08,2	3:08	6:08	0:19,1	4,25	1,36	8,80	8,05	22,20	24,20
12	0:14,3	0:29,7	1:09,0	3:13	6:16	0:19,4	4,14	1,34	8,60	7,85	21,40	23,40
11	0:14,5	0:30,2	1:10,0	3:19	6:24	0:19,8	4,03	1,32	8,30	7,65	20,60	22,50
10	0:14,7	0:30,7	1:11,0	3:25	6:32	0:20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,80	21,60
9	0:14,9	0:31,2	1:13,0	3:32	6:42	0:20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,00	20,70
8	0:15,2	0:31,8	1:15,0	3:40	6:52	0:21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,00	19,80
7	0:15,5	0:32,4	1:17,0	3:48	7:02	0:21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,00	18,80
6	0:15,8	0:33,0	1:19,0	3:56	7:12	0:22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,00	17,80
5	0:16,1	0:33,6	1:21,0	4:04	7:22	0:22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,00	16,80
4	0:16,4	0:34,2	1:23,0	4:12	7:32	0:23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,03	15,80
3	0:16,7	0:35,0	1:25,3	4:20	7:44	0:23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,00	14,60
2	0:17,0	0:35,8	1:27,6	4:28	7:56	0:24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,00	13,40
1	0:17,3	0:36,6	1:29,9	4:36	8:08	0:25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,00	12,20

Wertungstabelle Schüler

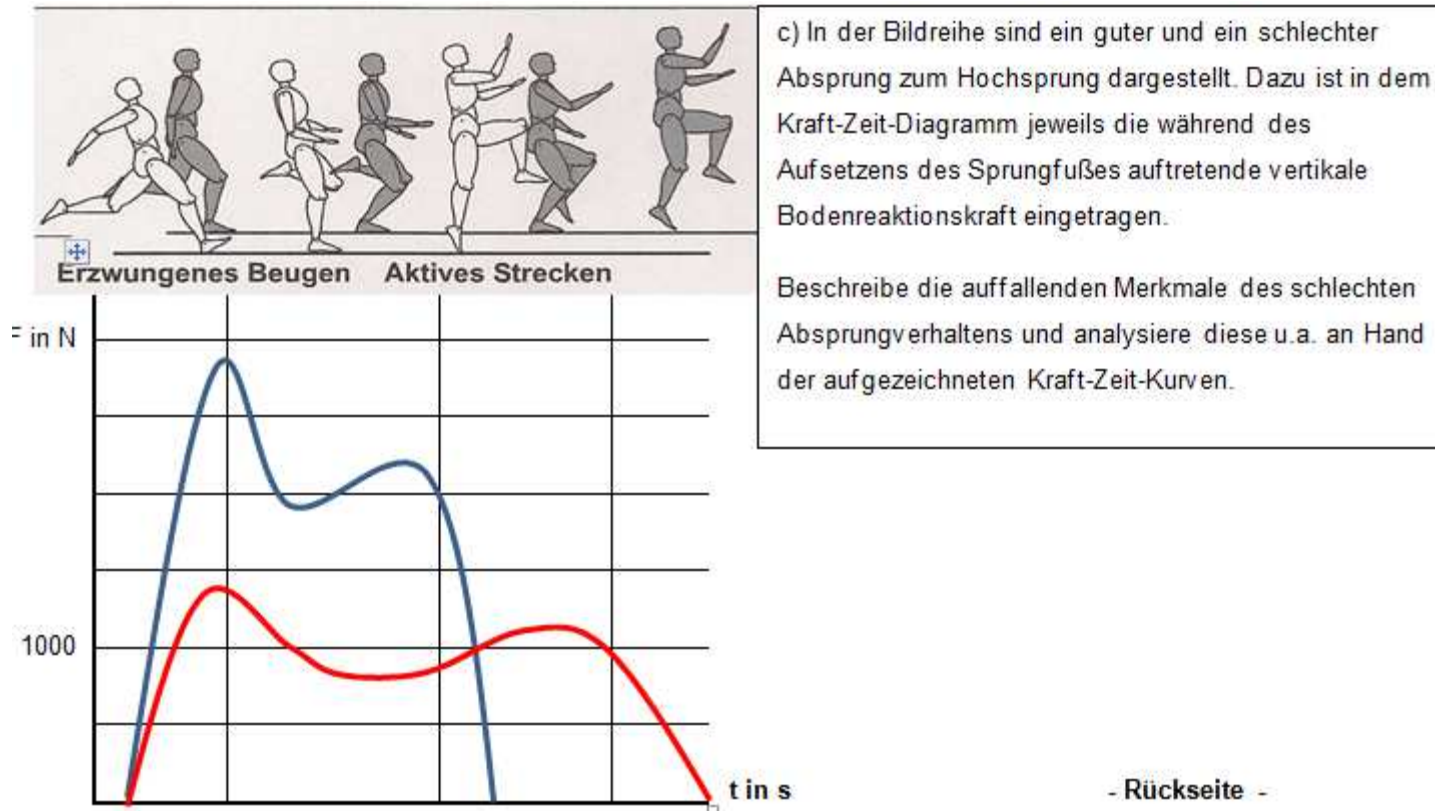
NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500 m	110m-Hürden (91,4cm)	Weit-sprung g	Hoch-sprung g	Drei-sprung g	Kugel (6kg)	Dis-kus (1,75kg)	Speer (800g)
15	0:12,1	0:25,0	0:58,4	2:25	4:57	0:17,9	5,70	1,64	12,00	9,75	28,25	32,80
14	0:12,3	0:25,4	0:59,2	2:27	5:03	0:18,1	5,58	1,62	11,80	9,50	28,55	32,00
13	0:12,5	0:25,8	1:00,0	2:29	5:09	0:18,3	5,44	1,60	11,60	9,25	27,85	31,20
12	0:12,7	0:26,2	1:01,0	2:31	5:15	0:18,5	5,32	1,58	11,35	9,00	26,15	30,40
11	0:12,9	0:26,7	1:02,0	2:34	5:21	0:18,9	5,17	1,55	11,10	8,70	25,35	29,50
10	0:13,1	0:27,2	1:03,5	2:37	5:27	0:19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	28,60
9	0:13,3	0:27,7	1:05,0	2:40	5:35	0:19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	27,70
8	0:13,5	0:28,4	1:06,5	2:44	5:43	0:20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	26,80
7	0:13,7	0:28,9	1:08,0	2:48	5:51	0:21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,90
6	0:14,0	0:29,4	1:09,5	2:52	6:59	0:21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	25,00
5	0:14,3	0:29,9	1:11,0	2:56	6:17	0:22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	24,00
4	0:14,6	0:30,4	1:13,0	3:00	6:25	0:22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	23,00
3	0:14,9	0:31,0	1:15,0	3:36	6:35	0:23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	21,75
2	0:15,2	0:31,6	1:17,0	3:42	6:45	0:24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	20,50
1	0:15,5	0:32,2	1:19,0	3:50	7:55	0:24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	19,25

Vorgaben Abitur 2022

Ein Auszug aus den Themengebieten in der Theorie

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung	Inhaltsfeld c: Wagnis und Verant- wortung	Inhaltsfeld d: Leistung	Inhaltsfeld e: Kooperation und Kon- kurrenz	Inhaltsfeld f: Gesundheit
<p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <ul style="list-style-type: none"> – Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen und methodische Prinzipien) – Lernstufen (nach Meinel/Schnabel) 	<p>Gestaltungskriterien</p>	<p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit (KAR-Modell nach Neumaier) – Flow-Konzept (nach Csikszentmihalyi) 	<p>Trainingsplanung und -organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Ausdauerbereich – konditionelle Fähigkeiten – KAR-Modell nach Neumaier 	<p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> – Regeln im Sport (Systematik nach Digel) – Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen 	<p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <ul style="list-style-type: none"> – Risikofaktoren-Modell, Modell der Salutogenese
<p>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Analysatoren/ Informationskanäle 	<p>Improvisation und Variation von Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/ Gleichgewichts- anforderungen und Druckbedingungen (KAR-Modell nach Neumaier) 	<p>Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns</p> <ul style="list-style-type: none"> – Leistungsmotivation (nach Heckhausen) 	<p>Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ausdauer- und Kraftbereich (Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf- Systems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung) 	<p>Fairness und Aggression im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> – Frustrations- Aggressions- Theorie, Lerntheoretischer Ansatz, Sozialisationstheoretischer Ansatz (nach Heitmeyer) 	<p>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> – zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben und anaeroben Ausdauer

Aufgabenbeispiel - Biomechanik

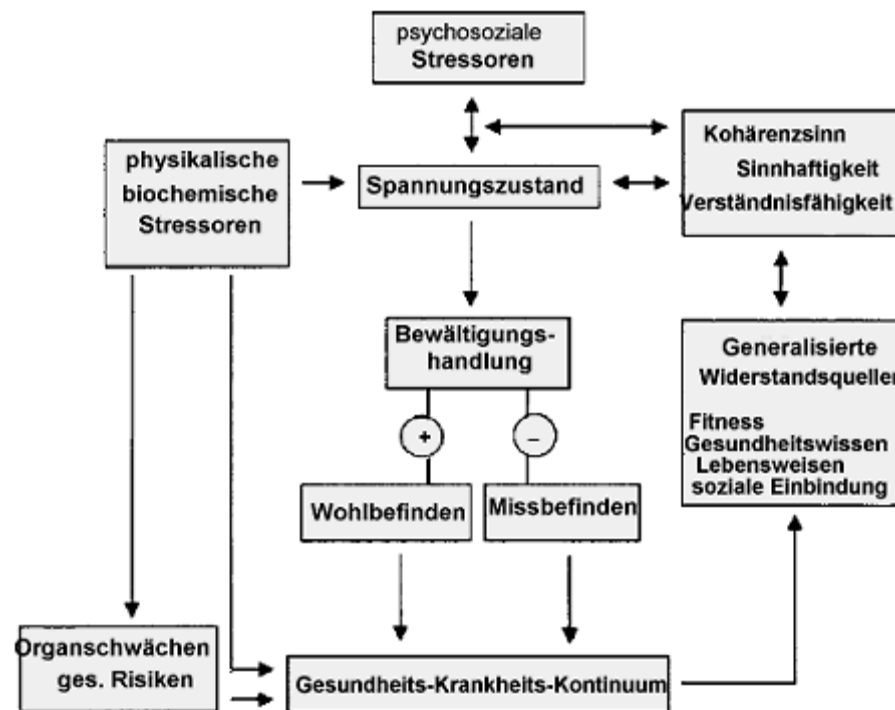


Lösung:

z.B. Kniewinkel zu klein \rightarrow der Bremskraftstoß ist aufgrund des ungünstigen Drehmoments im Kniegelenk zu groß

Gesundheitsmodelle

Das Salutogenesekonzept gehört zu den wichtigsten Erklärungsansätzen im Bereich der Gesundheit. Charakterisieren Sie den Begriff des *Kohärenzgefühls (SOC)* und erläutern Sie Bezüge und Bedeutung des Kohärenzgefühls innerhalb des Salutogenesekonzeptes.

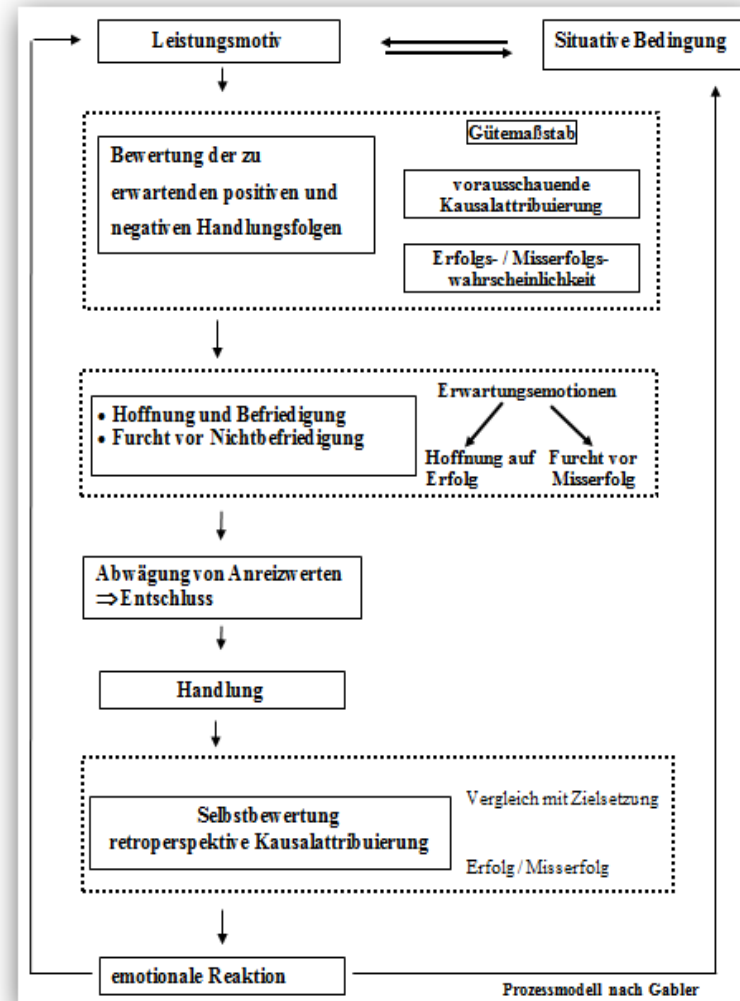


Aufgabenbeispiel - Motive und Motivation

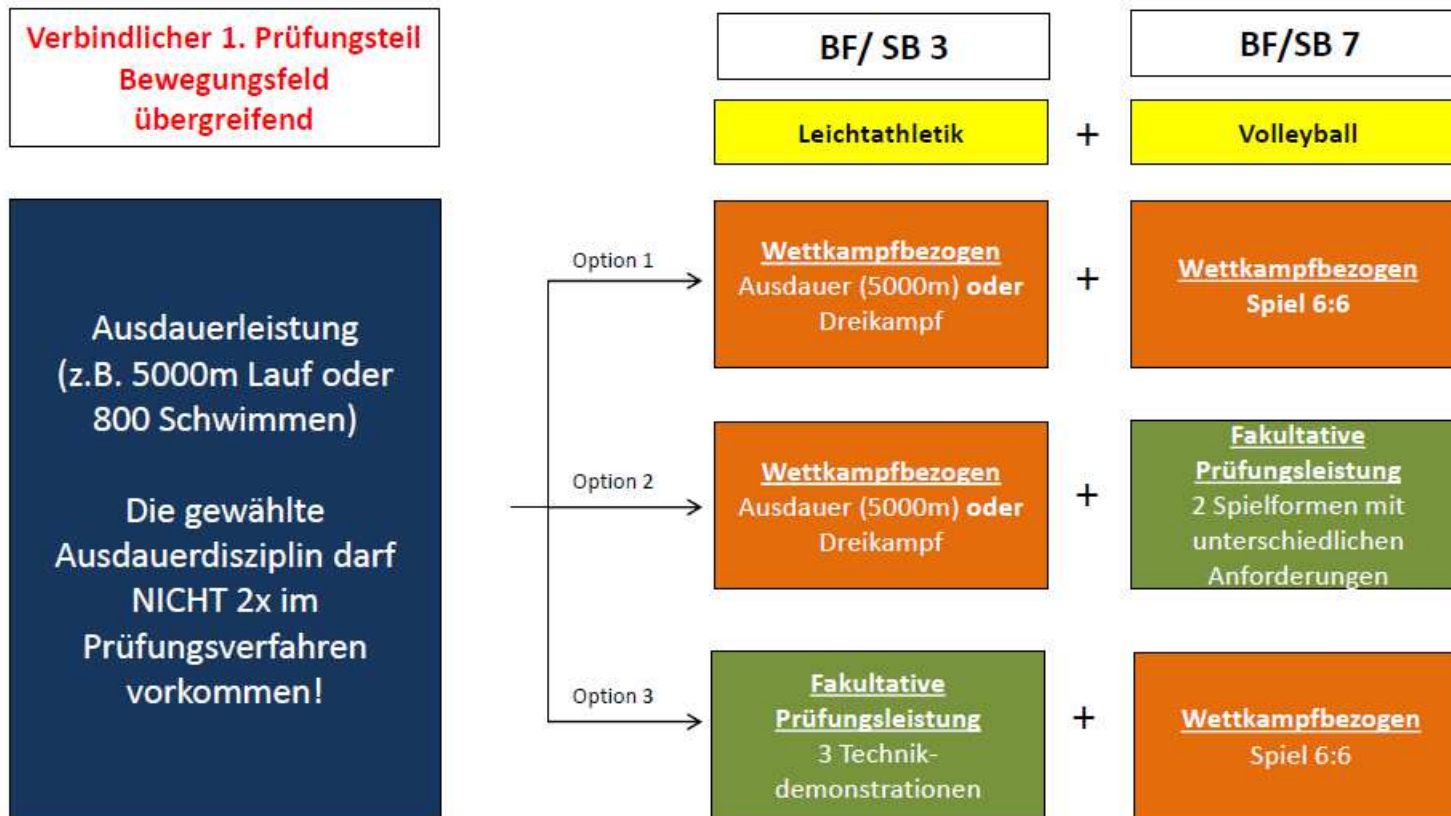
Leistungsmotivation

In der Schweiz wird von der Swiss-Olympic Association zur Talentförderung als ein mögliches Beurteilungskriterium die Leistungsmotivation mit Hilfe eines Fragebogens (Material 2) gemessen, der vom Trainer ausgefüllt wird. Analysieren Sie diesen Fragebogen hinsichtlich der unterschiedlichen Ausprägung der Motivtypen.

Bewerten Sie anschließend die Einschätzung der Entwicklungsmöglichkeiten eines Athleten im Spitzensport auf der Grundlage eines solchen Fragebogens unter den Ihnen bekannten Zusammenhänge zwischen der **Kausalattribution** und dem **Leistungsmotiv**.



Optionen: Gestaltung einer sportpraktischen Abiturprüfung im LK (3 Prüfungsteile)



Der Dreikampf in der Leichtathletik besteht aus den klassischen Disziplinen: Laufen 100m – 400m (800m), Springen (Hoch, Weit), Werfen (Kugel, Diskus, Speer). Dieser Dreikampf lässt sich auch durch einen 5000m Lauf ersetzen, wenn ihr als Ausdauerleistung 800m schwimmt.

Prüfungsmodul: wettkampfspezifische Leistungen	Prüfungsmodul: fakultative Leistungen																				
<p> Wettkampfspiel im prüfungsrelevanten Mannschafts- oder Partnerspiel </p> <table border="1" data-bbox="571 1093 1187 1503"> <thead> <tr> <th></th> <th>Einzel</th> <th>Doppel</th> <th>Mannschaft</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prüfungsrelevantes Wettkampfspiel</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Mannschaftsspiel</td> <td style="background-color: #cccccc;"></td> <td style="background-color: #cccccc;"></td> <td></td> </tr> <tr> <td>oder ...</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>• Partnerspiel Einzel und Doppel</td> <td></td> <td></td> <td style="background-color: #cccccc;"></td> </tr> </tbody> </table>		Einzel	Doppel	Mannschaft	Prüfungsrelevantes Wettkampfspiel				• Mannschaftsspiel				oder ...				• Partnerspiel Einzel und Doppel				<p> Zweiteilige Prüfung </p> <p> Prüfungsrelevantes Mannschaftsspiel </p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Spielform (3:3) (bitte eintragen) <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Spielform (4:4) (bitte eintragen)
	Einzel	Doppel	Mannschaft																		
Prüfungsrelevantes Wettkampfspiel																					
• Mannschaftsspiel																					
oder ...																					
• Partnerspiel Einzel und Doppel																					
	<table border="1"> <tr> <td style="width: 100px; height: 20px;">Mannschaft</td> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> <td style="width: 100px; height: 20px;"></td> </tr> </table>	Mannschaft																			
Mannschaft																					

Prüfungsmodul: Wettkampfspezifische Leistungen	
<ul style="list-style-type: none"> ● 5000m Laufen (400m-Bahn) oder ... ● 800m Schwimmen (25m-Kurzbahn) oder ... ● 3000m Rudern oder Kanufahren (Einer, stehendes Gewässer) oder ... ● 20km Radfahren (Einzelzeitfahren ohne Windschatten) oder ... ● 10km Inline-Skaten (Fitness-Skates; 4 Rollen: 80 mm/88 A, Kugellager ABEC5; möglichst glatter Asphalt, Streckenführung mit auslaufbaren Kurvenradien ohne Spitzkehren) 	

Noten- punkte	5.000-m-Lauf	
	Schülerinnen	Schüler
15	25:15	21:15
14	25:45	21:45
13	26:15	22:15
12	26:45	22:45
11	27:30	23:30
10	28:15	24:15
9	29:00	25:00
8	30:00	26:00
7	31:00	27:00
6	32:00	28:00
5	33:00	29:00
4	34:00	30:00
3	35:15	31:15
2	36:30	32:30
1	37:45	33:45

NP	800-m-Freistilschwimmen	
	Schülerinnen	Schüler
15	13:50	12:50
14	14:10	13:10
13	14:30	13:30
12	14:50	13:50
11	15:30	14:30
10	16:10	15:10
9	16:50	15:50
8	17:30	16:30
7	18:10	17:10
6	19:00	18:00
5	19:50	18:50
4	20:40	19:40
3	21:30	20:30
2	22:20	21:20
1	23:10	22:10

Prüfungsmodul: wettkampfspezifische Leistungen	Prüfungsmodul: fakultative Leistungen
Ausdauerleistung ... <ul style="list-style-type: none"> • 5000 m <input checked="" type="checkbox"/> oder ... leichtathletischer Dreikampf 1. Laufen <ul style="list-style-type: none"> • 100m <input checked="" type="checkbox"/> • 200m <input type="checkbox"/> • 400m <input checked="" type="checkbox"/> • 800m <input type="checkbox"/> • 1500m <input type="checkbox"/> • 100m/110m Hürdensprint <input checked="" type="checkbox"/> 2. Springen <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung <input checked="" type="checkbox"/> • Hochsprung <input checked="" type="checkbox"/> • Dreisprung <input type="checkbox"/> 3. Werfen <ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoßen <input checked="" type="checkbox"/> • Diskuswerfen <input checked="" type="checkbox"/> • Speerwerfen <input checked="" type="checkbox"/> 	Dreiteilige Technikdemonstration 1. Laufen <ul style="list-style-type: none"> • Tiefstart und Sprint (über ca. 40m) <input type="checkbox"/> • Hürdensprint (4 - 5 Hürden) <input checked="" type="checkbox"/> 2. Springen <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung <input checked="" type="checkbox"/> • Hochsprung <input checked="" type="checkbox"/> • Dreisprung <input type="checkbox"/> • Stabhochsprung¹ <input type="checkbox"/> 3. Werfen <ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoßen <input checked="" type="checkbox"/> • Diskuswerfen <input checked="" type="checkbox"/> • Speerwerfen <input checked="" type="checkbox"/> • Hammerwerfen³ <input type="checkbox"/>

Bitte die im Kursprofil vertieft thematisierten inhaltlichen Kerne ankreuzen. Außerdem kreuzen Sie bitte die geplanten Teilprüfungen auf der Grundlage des Kursprofils in den vorgegebenen Kästchen an. Es können nur solche Sportbereiche in der Abiturprüfung angewählt werden, die **vertieft** Gegenstand des Unterrichts in der Qualifikationsphase waren.

Es können nur solche Disziplinen (fakultativ) als Prüfungsdisziplin angeboten werden, wenn sie angemessen im Unterricht vorbereitet worden sind.

Weitere Informationen:

<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabiturgost/faecher/fach.php?fach=33>

Wichtig: Schüler, die jetzt im Sport LK sind fragen!