

Goerdeler-Gymnasium



Willkommen zur Information gem. § 5 (1) APO-GOST
Abiturjahrgang 2023

Abitur im Sport LK



Goerdeler-Gymnasium
LEBEN • LERNEN • KOOPERIEREN



Inhalte

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung	Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung	Inhaltsfeld d: Leistung	Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz	Inhaltsfeld f: Gesundheit
Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens – <i>Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen und methodische Prinzipien)</i> – <i>Lernphasen (nach Meinel/Schnabel)</i>	Gestaltungskriterien	Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen – <i>Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit (KAR-Modell nach Neumaier)</i> – <i>Flow-Konzept (nach Csikszentmihalyi)</i>	Trainingsplanung und -organisation – <i>Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Ausdauerbereich</i> – <i>konditionelle Fähigkeiten</i> – <i>KAR-Modell nach Neumaier</i>	Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten – <i>Regeln im Sport (Systematik nach Digel)</i> – <i>Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen</i>	Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens – <i>Risikofaktoren-Modell, Modell der Salutogenese</i>
Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen – <i>Analysatoren/ Informationskanäle</i>	Improvisation und Variation von Bewegung – <i>Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/ Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (KAR-Modell nach Neumaier)</i>	Motive, Motivation und Sinngewinnungen sportlichen Handelns – <i>Leistungsmotivation (nach Heckhausen)</i>	Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung – <i>Ausdauer- und Kraftbereich (Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung)</i>	Fairness und Aggression im Sport – <i>Frustrations-Aggressions-Theorie, Lerntheoretischer Ansatz, Sozialisationstheoretischer Ansatz (nach Heitmeyer)</i>	Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit – <i>zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben und anaeroben Ausdauer</i>

Inhalte

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung	Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung	Inhaltsfeld d: Leistung	Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz	Inhaltsfeld f: Gesundheit
Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen – funktionale Bewegungsanalyse (nach Göhner) – biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth)			Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen – Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur	Spielvermittlungsmodelle – Taktik-Spiel-Modell – Genetisches Lernen und Lehren in den Sportspielen (nach Loibl)	Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit – koordinative Fähigkeiten (nach Hirtz)			Verfahren zur Leistungsdiagnostik – Conconi-Test	Formen der Steuerung und Manipulation im Sport	Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Praxisinhalte

▪ Leichtathletik



- Sprint (100m, 200m, 400m)
- Sprung (Weitsprung, Hochsprung)
- Stoß/Wurf (Kugelstoßen 4kg/6kg, Speerwurf 600g/800g)

▪ Badminton



- Einzelspiel (Technik, Taktik)
- Doppel (Technik, Taktik)

▪ Ausdauer



- Lauf: Q1.1 2000m, Q1.2 3000m, Q2.1 4000m, Q2.2 5000m
und/oder
- Schwimmen 800m

Leichtathletik - Anforderungen

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	100m-Hürden (76,2cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (4kg)	Diskus (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	25,80
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

Leichtathletik - Anforderungen

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	110m-Hürden (91,4cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (6kg)	Diskus (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	29,25	35,00
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	34,30
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	33,60
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	32,90
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	31,60
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	30,30
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	29,00
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	27,40
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	25,80
6	0:14,0	0:29,4	1:09,5	2:52	5:59	0:21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	24,20
5	0:14,3	0:29,9	1:11,0	2:56	6:07	0:22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	22,40
4	0:14,6	0:30,4	1:13,0	3:00	6:17	0:22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	20,60
3	0:14,9	0:31,0	1:15,0	3:06	6:27	0:23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	18,60
2	0:15,2	0:31,6	1:17,0	3:12	6:37	0:24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	16,60
1	0:15,5	0:32,2	1:19,0	3:20	6:47	0:24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	14,60

Ausdauer - Anforderungen

Wertungstabelle Schülerinnen

NP ¹	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m	Rudern 3.000 m	Kanu 3.000 m	Radfahren 20 km	Inline-Skaten 10 km
15	25:15	13:50	15:30	17:00	38:00	25:30
14	25:45	14:10	15:50	17:20	38:40	26:00
13	26:15	14:30	16:10	17:50	39:20	26:30
12	26:45	14:50	16:30	18:20	40:00	27:15
11	27:30	15:30	17:00	19:00	40:40	28:00
10	28:15	16:10	17:30	19:40	41:20	28:45
9	29:00	16:50	18:00	20:20	42:00	29:30
8	30:00	17:30	18:30	21:00	42:40	30:15
7	31:00	18:10	19:10	21:50	43:20	31:00
6	32:00	19:00	19:50	22:40	44:10	32:00
5	33:00	19:50	20:30	23:30	45:00	33:00
4	34:00	20:40	21:15	24:20	45:50	34:00
3	35:15	21:30	22:00	25:20	46:40	35:15
2	36:30	22:20	23:00	26:20	47:30	36:30
1	37:45	23:10	24:00	27:20	48:20	37:45

Ausdauer - Anforderungen

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m	Rudern 3.000 m	Kanu 3.000 m	Radfahren 20 km	Inline-Skaten 10 km
15	21:15	12:50	13:50	15:20	34:00	22:30
14	21:45	13:10	14:10	15:40	34:40	23:00
13	22:15	13:30	14:30	16:10	35:20	23:30
12	22:45	13:50	14:50	16:40	36:00	24:15
11	23:30	14:30	15:20	17:20	36:40	25:00
10	24:15	15:10	15:50	18:00	37:20	25:45
9	25:00	15:50	16:20	18:40	38:00	26:30
8	26:00	16:30	17:00	19:30	38:40	27:15
7	27:00	17:10	17:40	20:20	39:20	28:00
6	28:00	18:00	18:20	21:10	40:10	29:00
5	29:00	18:50	19:00	22:00	41:00	30:00
4	30:00	19:40	19:45	22:50	41:50	31:00
3	31:15	20:30	20:30	23:50	42:40	32:15
2	32:30	21:20	21:30	24:50	43:30	33:30
1	33:45	22:10	22:30	25:50	44:20	34:45

Beurteilungskriterien Badminton

Grundlage für die Bewertung der Spielfähigkeit ist der Ausprägungsgrad der allgemein für alle Prüflinge verlangten technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie der Umsetzung in ein regelgerechtes und effektives Spiel.

1. *Regelgerechtes Spiel* (regelsichere Handhabung der Punktvergabe; richtige Aufstellung in Angabesituationen; faires sportliches Agieren).
2. *Vorhandensein / Ausprägung technischer Fertigkeiten* (variantenreiche Angaben je nach Positionierung des Gegners; Repertoire an Schlagarten unter Einsatz von Vorhand- wie Rückhandschlägen; Lauftechnik; Spiel am Netz).
3. *Anwenden technischer Fertigkeiten im Spiel / taktisches Verhalten* (angemessener Einsatz bestimmter Schlagarten in Spielsituationen (Smash überwiegend als Angriffsschlag; gezieltes Spielen in freie Räume und Ausnutzen nicht/wenig ausgeprägter Fähigkeiten des Gegners (insbesondere long-line und cross Schläge; variabler Einsatz der Angabe).
4. *Einsatz und Effektivität im Spiel* (Bereitschaft, die persönlichen Voraussetzungen mit Einsatz einzubringen; kämpferische Einstellung (Willen); aktives Erspielen von Punkten, d.h. nicht nur Profitieren von gegnerischen Defiziten/Fehlerquellen, Rückkehr in den zentralen Bereich durch Einsatz von Ausfallschritten).
5. Anwendung situationsangemessener Spielsysteme (Seite-Seite; vorn - hinten) sowie Einsatz von kurzem und Swip - Aufschlag im Doppel.

Klausurenbeispiele

Abiturprüfung 2009

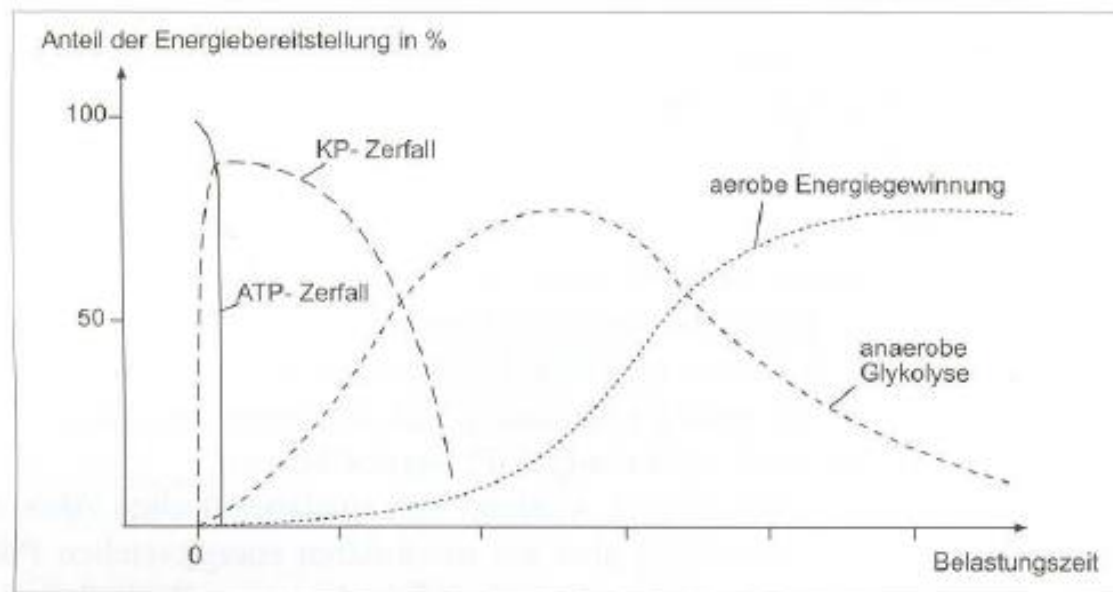
Sport, Leistungskurs

Aufgabenstellung:

1. Stellen Sie mit Hilfe der Grafik (M 1) die wichtigsten Energiebereitstellungsprozesse bei körperlicher Belastung dar und verdeutlichen Sie diese an Beispielen aus der Sportpraxis.
(25 Punkte)
2. Analysieren Sie vor dem Hintergrund Ihrer Ergebnisse aus Teilaufgabe 1 und unter Berücksichtigung biologischer Anpassungsprozesse an Ausdauerbelastung die in den Kurven a – c der Grafik (M 2) deutlich werdenden Zusammenhänge. Begründen Sie Trainingsempfehlungen zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Sportler a.
(28 Punkte)
3. In Text M 3 werden Bonusprogramme von Krankenkassen vorgestellt, die auch den Aspekt der sportlichen Betätigung beinhalten können. Überprüfen Sie unter Bezug auf Ihnen bekannte Gesundheitskonzepte, welche Bedeutung einerseits Ausdauerbelastungen, andererseits andere sportliche Betätigungen in einem Bonusprogramm einnehmen könnten. Entwickeln Sie begründet praktische Umsetzungsmöglichkeiten, die von den Krankenkassen umgesetzt werden könnten.
(27 Punkte)

Klausurenbeispiele

M 1



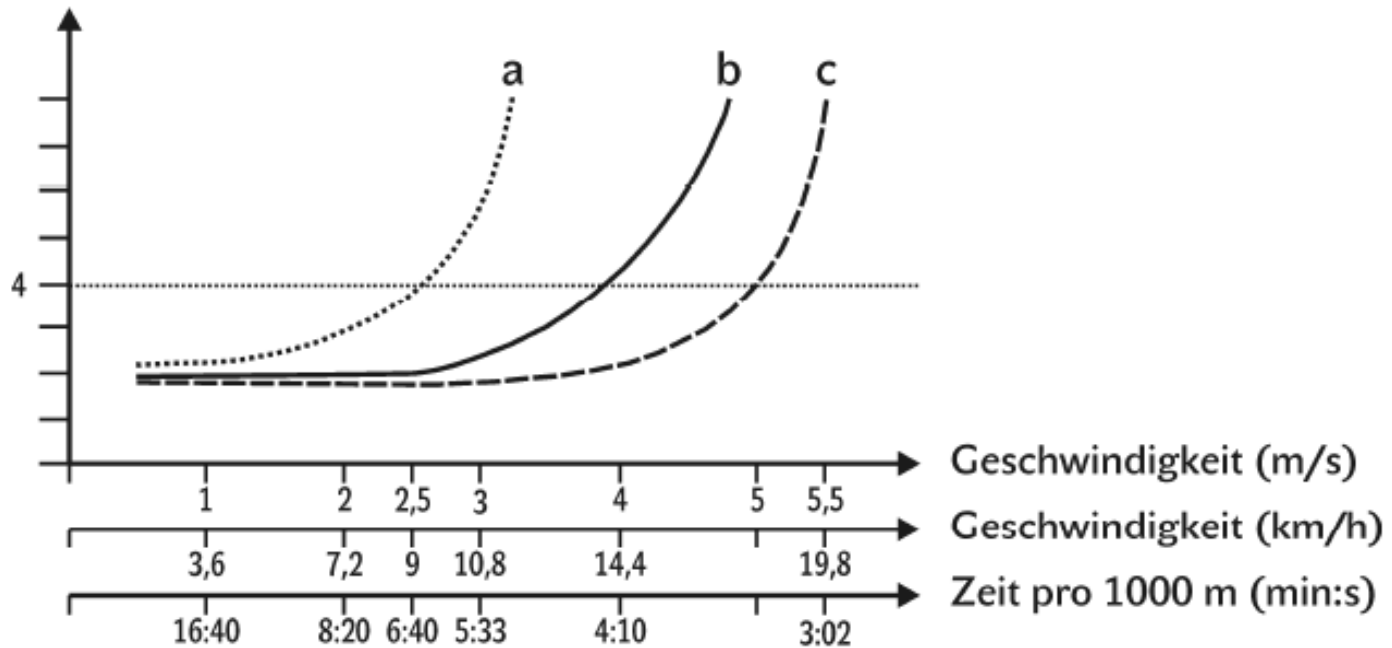
Quelle:

Weineck, A.; Weineck, J.: Leistungskurs Sport. Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen, Band I. Editio Zenk, Forchheim, 5. Auflage 2008, S. 118

Klausurenbeispiele

M 2

Laktat (mMol/l)



Quelle:

Weineck, A.; Weineck, J.: Leistungskurs Sport. Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen, Band II. Editio Zenk, Forchheim, 4. Auflage 2007, S. 100

Klausurenbeispiele

Abiturprüfung 2013

Sport, Leistungskurs

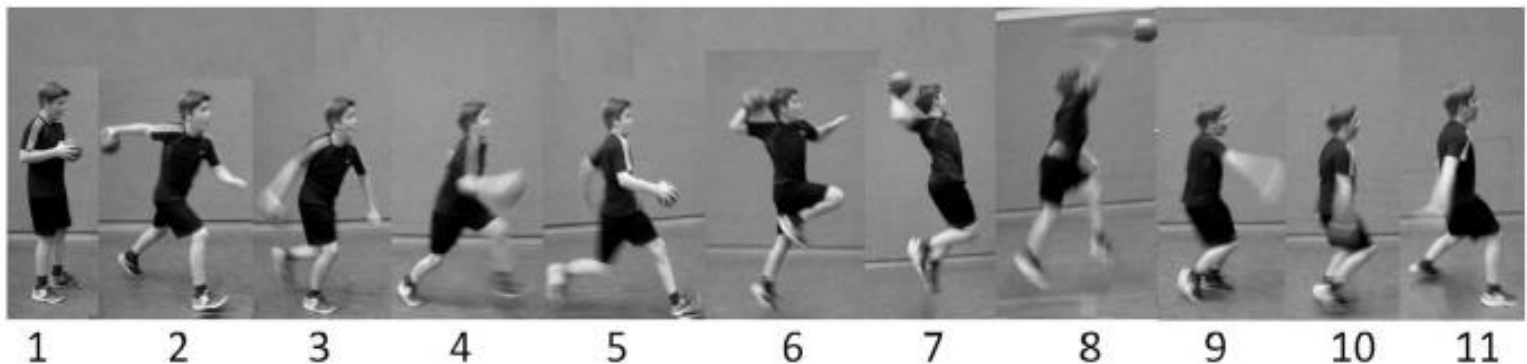
Aufgabenstellung:

1. Stellen Sie anhand der Bildreihe (M 1) die Phasenstruktur des Handball-Sprungwurfs sowie die Funktionen der einzelnen Teilphasen dar und erläutern Sie anschließend anhand des Sprungwurfs zwei biomechanische Prinzipien. *(28 Punkte)*
2. Entwickeln Sie vor dem Hintergrund von Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen einen begründeten Weg zur Vermittlung des Sprungwurfs. *(25 Punkte)*
3. Marc und Tim waren jahrelang Mitglieder eines Handballvereins mit mehreren Mannschaften im Leistungs- und Breitensportbereich. Beide haben sich allerdings für einen Ausstieg entschieden.

Analysieren Sie Marcs und Tims sportliche Laufbahnen hinsichtlich der Motive im Sport (z. B. nach Gabler). Entwickeln Sie darauf aufbauend eine Erklärung für das vorzeitige Karriere-Ende sowie begründete Empfehlungen für einen Jugendleiter der Handballabteilung, der beide Spieler für seinen Verein zurückgewinnen möchte. *(27 Punkte)*

Klausurenbeispiele

M 1: Bildreihe des Handball-Sprungwurfs eines jugendlichen Vereinshandballers



Quelle: Eigene Bildreihe

Klausurenbeispiele

Abiturprüfung 2014

Sport, Leistungskurs

Aufgabenstellung:

1. Beschreiben Sie den Aufbau eines quergestreiften Skelettmuskels und stellen Sie anschließend das konditionelle Anforderungsprofil eines Sprinters dar. (25 Punkte)
2. Analysieren Sie den Wochentrainingsplan des jugendlichen Leichtathleten Thomas hinsichtlich der zugrunde liegenden Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und der Belastungssteuerung. Ordnen Sie den Plan begründet in eine langfristige Trainingsplanung ein. (30 Punkte)
3. Thomas' Leichtathletiktrainer beschreibt im anliegenden Bericht das Verhalten zweier seiner Sprinter. Versetzen Sie sich in die Lage eines Sportpsychologen und begründen Sie das Verhalten der Athleten auf der Basis der Leistungsmotivationstheorie nach Heckhausen. Entwerfen Sie abschließend motivationstheoretisch begründete Empfehlungen zum weiteren Umgang mit den Athleten. (25 Punkte)

Klausuren - Aufbau

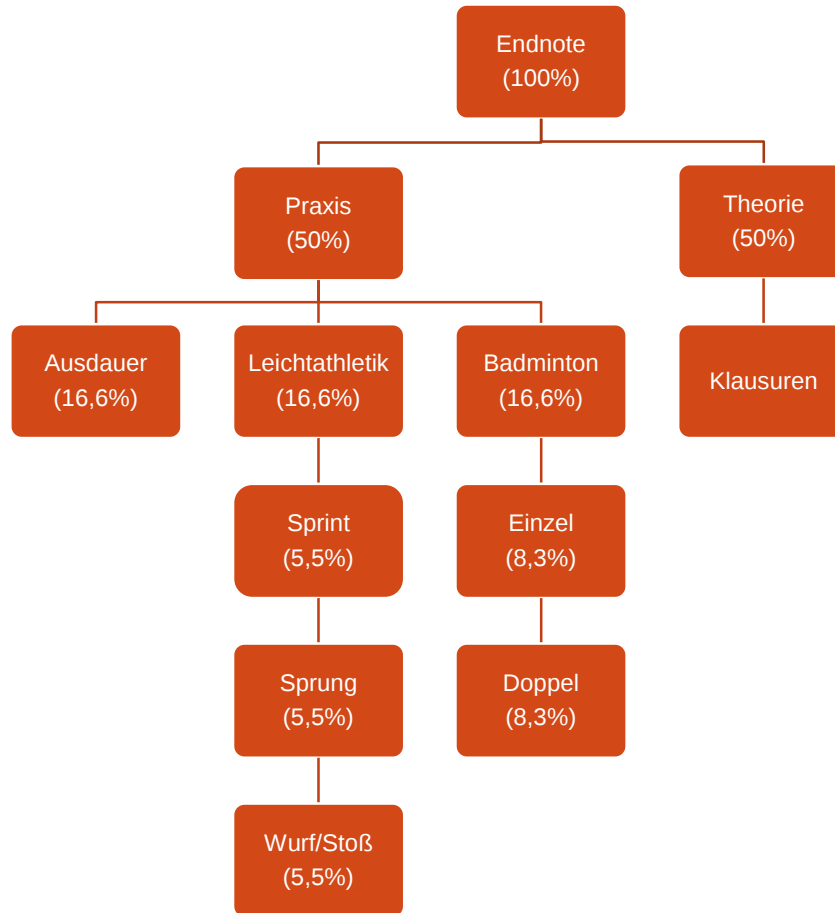
Alle Klausuren bestehen aus 3 Anforderungsbereichen (80%):

- Anforderungsbereich I
(z. B. Wiedergabe von Kenntnissen – Reproduktion)
- Anforderungsbereich II
(z. B. Anwenden von Kenntnissen – Analyse)
- Anforderungsbereich III
(z. B. Problemlösen und (Be-)Werten)

Sprachliche Leistung (20 %)

- Sprachliche Korrektheit, Beherrschen der Fachsprache

Wie setzt sich die Note zusammen?



Die Abiturprüfung

- Klausur 4,25 Stunden (50%)
- Praxisprüfung (50%)
 - Leichtathletik
 - entweder** leichtathletischer Dreikampf (16,6%)
(z.B.: 100m Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen)
 - oder** Technikprüfung in drei Disziplinen (Tiefstart, Sprung, Wurf)
 - oder** 5000m Lauf
 - Badminton (16,6%)
 - Einzelspiel
 - Doppel
 - Ausdauer (5000m Lauf/800m Schwimmen, wenn in der Leichtathletik statt des Dreikampfes der 5000m Lauf gewählt wird)

Belegverpflichtung in Q1/Q2 - LK

	mathematisch-naturwissenschaftlich				sprachlich		gesellschaftswissenschaftl.			
	Bio	Ch	Ph	M	D	E	Ge	Sowi	Pädag.	Sport
Bio										
Ch										
Ph										
M										
D										
E										
Ge										
Sowi										
Pädag.										
Sport										

Belegverpflichtung in Q1/Q2

Bei der Wahl von Sport LK ist Mathematik automatisch Abiturfach:

entweder

als weiterer Leistungskurs

oder

als schriftlicher Grundkurs (3. Abiturfach)

oder

als mündlicher Grundkurs (4. Abiturfach)

(schriftlich von Q1.1 bis Q2.1 = 6 Klausuren)

Informationsquellen

Standardsicherung NRW

<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/faecher/>

→ Sport