


### Inhalte des Sportunterrichts der Oberstufe



<b>praktischer Lernbereich</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen und Grundtätigkeiten menschlichen Bewegungsverhaltens</li> <li>• vielfältige Sinngebungen in Bewegungsthemen</li> <li>• spezifische Ausprägungsformen in Sportarten</li> <li>• Aufgreifen der Themenbereiche der Sekundarstufe I und deren Erweiterung im Hinblick auf die Anforderungen der Abiturprüfung</li> </ul>	<i>Fitness</i>
		<i>Sportspiele</i>
		<i>Gerätturnen</i>
		<i>Leichtathletik</i>
		<i>Schwimmen</i>
		<i>Gymnastik, Tanz</i>
		<i>Wassersport</i>
		<i>Rollen und Gleiten</i>
		<i>Raufen, Ringen, Verteidigen</i>
		<b>theoretischer Lernbereich</b>
<i>Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens</i>		
<i>Individuell-psychologische und soziale Aspekte des Sports: Spielen und sportliches Handeln im sozialen Umfeld.</i>		
<i>Die Rolle des Sports in der Gesellschaft</i>		

### Sport als viertes Prüfungsfach (Sport P4-Kurs)



- Um Sport als P4-Fach wählen zu können, müssen Schülerinnen und Schüler bereits in der Einführungsphase zu einer Lerngruppe zusammengefasst werden, endgültige Wahl Anfang 13. Jg.
- Unterricht im 11. Jahrgang 3-stündig und im 12./13. Jahrgang 4-stündig.
- Der Unterricht umfasst einen sportpraktischen und einen zusätzlichen sporttheoretischen Anteil, die zu gleichen Teilen in die Zeugnisnote einfließen.
- Können Schüler ein ganzes Halbjahr aus gesundheitlichen Gründen keine sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten einbringen, so erhalten sie keine Zeugnisnote. Ausschließlich theoretische Leistungen reichen für eine Zeugnisnote nicht aus. Eine P4-Prüfung im Fach Sport ist in diesem Fall nicht mehr möglich.

### Die Abiturprüfung in Sport (Sport P4-Kurs)



- Die Prüfung besteht aus einer mündlichen Prüfung **und** einer sportpraktischen Prüfung.
- Prüfungsfähig sind Sportarten, die im 11. Jg. behandelt, zu Beginn des 12. Jg. im Kurs als Schwerpunktsportart festgelegt, gelehrt und für alle Schüler geprüft und benotet werden.

	zugelassene Sportarten	
1. Prüfungsteil	große Sportspiele: Basketball, Fußball, Handball, Hockey	Rückschlagspiele: Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis
2. Prüfungsteil	unter Beachtung der in diesem Paragraphen unten aufgeführten Voraussetzungen frei aus den übrigen Themenbereichen zu wählen	

## Die Abiturprüfung in Sport (Sport P4-Kurs)

### 6.3.1 Ermittlung des Ergebnisses im mündlichen Prüfungsfach

Das Ergebnis der besonderen Fachprüfung wird wie folgt ermittelt:

1. Die in den beiden sportpraktischen Prüfungen erzielten Punktzahlen werden addiert.
2. Das Ergebnis des mündlichen Prüfungsteils wird mit zwei multipliziert.
3. Beide Ergebnisse (1. und 2.) werden addiert und durch vier dividiert.
4. Bei nicht ganzzahligen Ergebnissen wird mathematisch gerundet.

Beispiele	1. Sportart	2. Sportart	3. Mündlich (zweifach)	Ergebnis	gerundet	Endnote
	8 Punkte	9 Punkte	10 Punkte	37 Punkte	$37:4 = 9,25$	9 Punkte
	11 Punkte	11 Punkte	12 Punkte	46 Punkte	$46:4 = 11,5$	12 Punkte

### Inhalte in Sporttheorie



Themenbereich 1: Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen	
Verbindliche Themen	Inhalte
<b>Einführung in die Trainingslehre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit, konditionelle Fähigkeiten</li><li>• Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings</li><li>• Trainingsprinzipien</li><li>• Trainingsformen und Trainingsmethoden</li><li>• Belastungsnormative</li></ul>
<b>Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einflüsse auf den Stütz- und Bewegungsapparat</li><li>• Einflüsse auf das Herz-Kreislaufsystem</li><li>• Sportverletzungen, Sportschäden, Übertraining</li><li>• Beweglichkeit, Haltung, Figur, Rückenschule</li></ul>
<b>Einführung in die Sportbiologie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau, Funktion und Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparates</li><li>• Grundlagen der Energiebereitstellung</li><li>• Ernährung, Gesundheit, Wohlbefinden</li><li>• Aufbau, Funktion und Veränderungen der bei körperlicher Leistung aktivierten Organsysteme</li></ul>
<b>Doping</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Substanzen und Methoden</li><li>• Wirkungen</li></ul>

## Inhalte in Sporttheorie

Themenbereich 2: Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens	
Verbindliche Themen	Inhalte
<b>Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zyklische, azyklische Bewegungen</li><li>• Bewegungsphasen, Phasenbilder</li><li>• Protokollverfahren</li></ul>
<b>Grundlagen der Biomechanik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kinematik</li><li>• Dynamik</li><li>• biomechanische Prinzipien</li><li>• Gleichgewicht, Körperschwerpunkt, Stabilität</li></ul>
<b>Motorisches Lernen - Modelle zur Informationsverarbeitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lerntheorien</li><li>• kybernetisches Modell, handlungstheoretisches Modell, Afferenzsynthese, Lehr- und Lernverfahren</li><li>• Instruktion und Feedback</li></ul>
<b>Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung, Bewegungsoptimierung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• koordinative Fähigkeiten, Modelle der Bewegungskoordination</li><li>• zentrales Nervensystem und Bewegungskoordination</li><li>• Prinzipien der Bewegungsgestaltung</li></ul>

## Inhalte in Sporttheorie

Themenbereich 3: Individuell-psychologische und soziale Aspekte des Sports: Spielen und sportliches Handeln im sozialen Umfeld	
Themen	Inhalte
<b>Erscheinungsformen, Motive und Zielsetzungen von Sport und Spiel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definitionen, Kennzeichen, Klassifikation</li><li>• volitive Handlungsstrategien (Wetteifer und Leistungsgedanke)</li><li>• Zweckfreiheit von Sport und Spiel</li><li>• Inklusion</li><li>• Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit</li></ul>
<b>Fairness und Aggression</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zusammenhang von Werten, Normen und Regeln</li><li>• Fair-Play</li><li>• Doping</li><li>• Rivalität, Gruppenkonflikte, Konfliktlösung</li><li>• Gewalt im Sport</li></ul>
<b>Gruppendynamische Aspekte und Rollenverhalten im Sport und beim Spielen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kommunikation und Interaktion in der Gruppe</li><li>• Gruppenhierarchie, Rollen und Teamfähigkeit</li><li>• Umgang der Geschlechter miteinander</li></ul>
<b>Spiel und Sport in freien und gebundenen Strukturen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• informelle und organisierte Gruppen</li><li>• Sport-, Spiel-, Lauftreffs, „Sportszene“</li><li>• Verbands- und Vereinsangebote</li><li>• kommerzielle Anbieter</li></ul>

### Inhalte in Sporttheorie

Themenbereich 4: Die Rolle des Sports in der Gesellschaft	
Themen	Inhalte
<b>Sport und Geschichte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• historische Entwicklung des Sports und der Sportarten</li><li>• Olympische Idee und Olympische Spiele</li><li>• Persönlichkeiten des Sports</li></ul>
<b>Sport, Politik und Wirtschaft</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organisationsstruktur des Sports</li><li>• Darstellung des Sports in den Medien</li><li>• Kommerzialisierung des Sports</li><li>• Sport in fremden Kulturkreisen, Völkerverständigung</li><li>• Pervertierungstendenzen (zum Beispiel Doping)</li></ul>
<b>Sport und Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gesundheit und gesundheitliche Risiken unserer Zeit</li><li>• Gesundheitsbewusstsein und Lebensgewohnheiten</li><li>• Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation.</li></ul>
<b>Sport und Umwelt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportausübung in der Natur</li><li>• Beeinträchtigung der Umwelt durch Sportanlagen</li><li>• Ausgleich von Interessenkonflikten</li></ul>





Vielen Dank für Eure/Ihre Aufmerksamkeit und  
Interesse am Fach Sport

Bei Fragen dürft Ihr/dürfen Sie mich gerne kontaktieren:  
[rehbehn@domschule-sl.de](mailto:rehbehn@domschule-sl.de)