

Dreieichschule – Sport Leistungskurs



Informationen von Dr. Steffen Brockmann (Schulsportleiter)

Grundlage: HKM „Ausführungsbestimmungen für den sportpraktischen Teil der Abiturprüfung im Fach Sport“ Erlass vom 20.11.2013

Wie stellt man sich den Sportleistungskurs vor?

Der Sportleistungskurs wird fünfstündig angeboten und enthält sowohl Praxis-, als auch Theorieanteile. In einem Leistungskurs müssen Sportarten aus drei Bewegungsfeldern angeboten werden. Sportarten aus zwei weiteren Bewegungsfeldern können wahlweise hinzugenommen werden. Nicht alle Sportarten in einem Bewegungsfeld sind im Abitur prüfungsrelevant (siehe unten). Der sporttheoretische Teil befasst sich mit Inhalten aus den Bereichen Sportmedizin, Trainingslehre, Bewegungslehre und Sportsoziologie. Neben anatomischen Lerninhalten werden dementsprechend vor allem Inhalte vermittelt, die sich mit Bewegung und dem sportlichen Training beschäftigen. Hinzu kommen soziologische Themen, die sich mit dem Sport im Allgemeinen, der Dopingproblematik und der Sportpolitik im gesellschaftlichen Kontext beschäftigen. Einen wesentlichen Inhaltsschwerpunkt bildet Sport im Zusammenhang mit der Verbesserung der Gesundheit.

In den ersten drei Halbjahren werden jeweils zwei besondere Fachprüfungen absolviert. Diese bestehen zu gleichen Teilen aus einer schriftlichen Klausur und einer praktischen Prüfung. Die Klausuren werden zweistündig geschrieben (eine vierstündig zur Abiturvorbereitung). Die Ergebnisse von Klausur und Praxisprüfung werden im Verhältnis 1:1 gewichtet. Im letzten Halbjahr (Q4) findet nur eine besondere Fachprüfung statt. Jede besondere Fachprüfung fließt zu etwa 25-30% in die Gesamtnote ein. Den Rest der Gesamtnote bilden die sonstigen Leistungen (u.a. Referate, mündliche Mitarbeit, weitere sportpraktische Leistungen, Engagement etc.).

Die Abiturprüfung

Im Abitur müssen sich die Schülerinnen und Schüler neben einer 4stündigen Klausur in zwei Sportarten aus zwei unterschiedlichen Bewegungsfeldern prüfen lassen. Die Inhalte dieser sportpraktischen Prüfung müssen schwerpunktmäßig in der Kursausschreibung erfasst sein und Inhalt des Kurses gewesen sein.

Pro Kurs darf insgesamt in maximal vier verschiedenen Sportarten aus mindestens drei Bewegungsfeldern geprüft werden. Das heißt z.B., dass im Bereich der Sportspiele maximal zwei Sportspiele innerhalb eines Kurses geprüft werden dürfen, ein Schüler jedoch nur ein Sportspiel im Abitur absolvieren darf.

Wer sollte Sportleistungskurs wählen?

Man sollte sportlich sein und seine sportlichen Fähigkeiten zumindest teilweise in der Ausschreibung wieder finden. Es ist in keinem Fall nötig, direkt von Anfang an in jeder Sportart erfolgreich zu sein. Man sollte allerdings genügend sportliche Vorerfahrung mitbringen, um sich auch ungewohnten Bewegungsanforderungen stellen zu können. Üben und Trainieren von neuen Sportarten und den damit verbundenen konditionellen und koordinativen Herausforderungen sollte genauso selbstverständlich sein, wie das Lernen vor Klausuren.

Man sollte an sportwissenschaftlichen und sporttheoretischen Fragen, die den Trainingsprozess, Bewegung und Sport im gesellschaftlichen Kontext interessiert sein. Zudem sollte man sportliche Herausforderungen aktiv angehen wollen und seine eigene persönliche Leistungsfähigkeit verbessern, bzw. optimieren wollen.

Übersicht über die 8 Bewegungsfelder:

Für alle Schülerinnen und Schüler, die Sport im Leistungskurs wählen, sind innerhalb der Bewegungsfelder die Inhaltsbereiche besonders ausgewiesen, die bei der Auswahl des betreffenden Bewegungsfeldes als Prüfungsgegenstand neben anderen möglichen Prüfungsbereichen in jedem Fall verbindlich sind. Diese verbindlichen Sportarten und Bewegungsaktivitäten sind jeweils als Fettdruck gekennzeichnet. Wenn mehr als ein Bereich auf diese Weise hervorgehoben ist, muss mindestens einer von ihnen Prüfungsgegenstand sein.

Laufen, Springen, Werfen

- **als leichtathletische Disziplinen**
- **als Orientierungslaufen / als Duathlon**
- in Kombinationsformen (z.B. Biathlon)
- als Spielformen/Mannschaftswettkämpfe
- im Vergleich mit strukturverwandten Elementen anderer Bewegungsfelder (z.B. gymnastische bzw. turnerische Sprünge)
- mit besonderen Aufgabenstellungen (z.B. Zielwerfen/-stoßen, Zeitschätzläufe)

Bewegen im Wasser

- **Sportschwimmen in verschiedenen Lagen**
- Tauchen
- Rettungsschwimmen
- Wasserspringen
- Bewegungsgestaltung im Wasser, Synchron- und Kunstschwimmen
- Wasserball, Unterwasserball
- Aqua-Jogging, Wassergymnastik

Bewegen an und mit Geräten

- **Normgebundenes Turnen an Geräten**
- Normungebundenes Turnen an Geräten (z.B. Gerätebahnen und -kombinationen)
- Klettern (z.B. an Geräten, an der Kletterwand)
- Partner- und Gruppenakrobatik
- Bewegungskünste (z.B. Jonglage)

Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

- **Rhythmische (Sport-) Gymnastik, Gymnastik mit und ohne Handgeräte(n) / Objekte(n)**
- **Tanzen in unterschiedlichen Ausprägungsformen (z.B. Moderner Tanz, Jazztanz, Gesellschafts- und Modetänze, Volkstanz/Folkloretanz)**
- Darstellender Tanz, Bewegungstheater, Pantomime

Fahren, Rollen, Gleiten

- **Rollsport/Fortbewegung auf Rädern und Rollen:** Fahrradfahren, Kunstrad-/ Einradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Inline-Hockey, Skateboardfahren
- **Gleiten auf dem Wasser:** Rudern, Kanufahren, Segeln, Segelsurfen, Wasserski
- Gleiten auf Schnee und Eis: Eislaufen, Skilaufen und Skifahren, Snowboardfahren, Rodeln

Mit/gegen Partner kämpfen

- **Normierte Formen des Partnerkampfsports: Judo, Ringen, Fechten**
- Normungebundene Formen des Partnerkampfs
- Partnerkämpfe aus anderen Kulturkreisen (orientiert z.B. an fernöstlichen Kampfsportarten)

Spielen

- **Zielschuss-Spiele:** Fußball, Handball, Basketball, Streetball, Hockey
- **(Mehrkontakt-) Rückschlagspiele:** Volleyball, Beachball, Faustball, Prellball
- **(Einkontakt-) Rückschlagspiele:** Badminton, Tennis, Tischtennis, Squash
- Endzonenspiele: American Football, Flag Football, Rugby, Ultimate-Frisbee
- Weitere Spiele (z.B. Schlagball, Baseball, Softball, Intercross, Unihockey, Tchoukball)

Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

- **Kondition (z.B. Kraft-, Ausdauertraining)**
- Koordination
- Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Feldenkrais-Methode, Yoga)
- Funktionelle Formen von Gymnastik
- Fitnessgymnastik (z.B. Aerobic, Stepp-Aerobic).