



Leistungsfach  
Sport



# Leistungsfach Sport

## Sport als Abiturfach – „Leistungsfach Sport“

Fach	Prüfungsart
Deutsch (eA)	mindestens 2x schriftlich höchstens 1x mündlich
Mathematik (eA)	
<b>Leistungsfach (eA)</b>	
weiteres Fach	mindestens 1x mündlich
weiteres Fach	höchstens 1x schriftlich

(Substitution von Deutsch oder Mathematik bewusst herausgelassen)



# Leistungsfach Sport: Grundlegende Bestimmungen

- Wochenstundenzahl:
    - 2 Stunden **Sportpraxis**
    - 2 Stunden **Sporttheorie**
- } Insgesamt 4 Stunden Sport pro Woche



- Alle **4 Halbjahresleistungen** im Sport müssen eingebracht werden



- Wahl der Sportarten („Zwei aus drei“):

	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
Sportliche Handlungsfelder	- Gerätturnen	- Basketball	Rückschlagspiele (Badminton, Tennis, Tischtennis)
	- Gymnastik und Tanz	- Fußball	- Rudern*
	- Leichtathletik	- Handball	- Sportklettern*
	- Schwimmen	- Volleyball	- Bewegungskünste*
			- Gesundheitsorientierte Fitness
			- Alpine Gleitsportarten
			- andere durch das Staatsministerium für Unterricht und Kultus im Einzelfall genehmigte Sportarten*

# Leistungsfach Sport: Benotung

- Alle **4 Halbjahresleistungen** im Sport müssen eingebracht werden
- Eine Halbjahresleistung für Sportabitur-Schüler setzt sich zu gleichen Teilen aus der **Sportpraxis** sowie der **Sporttheorie** zusammen



Fach Sport		„Sporttheorie“		
Punktzahl für die im Rahmen des Faches Sport erbrachten Leistungen im jeweiligen Sportlichen Handlungsfeld der Gruppe A, der Gruppe B oder der Gruppe C (vgl. 1.2.1 f)		Die Berechnung der Punktzahl in der „Sporttheorie“ erfolgt gemäß § 29 Abs. 2 Satz 2 GSO. D.h., sie ergibt sich als Durchschnittswert aus der Punktzahl der Schulaufgabe sowie aus dem Durchschnitt der Punktzahlen der kleinen Leistungsnachweise (gem. § 21 Abs. 3 Satz 4 Nr. 2 GSO mindestens ein kleiner Leistungsnachweis).  Das Ergebnis wird gerundet; eine Aufrundung zur Endpunktzahl 1 ist nicht zulässig.		
<b>Gewichtung</b>				
<b>1 : 1</b>				
Pro Ausbildungsabschnitt kann ein Schüler maximal 15 Punkte (Endpunktzahl) erreichen:				
15	+	15	= 30	30 : 2 = 15 Punkte
Fach Sport		„Sporttheorie“		



# Leistungsfach Sport: Abiturprüfung

- Es wird eine **Abiturprüfung** im Fach Sport abgelegt
- Die Abiturprüfung im Sport besteht aus zwei Teilen:
  - Mündliche oder schriftliche Prüfung in der **Sporttheorie**
  - **Praktische Prüfung** in beiden gewählten Sportarten



Abiturprüfung im Leistungsfach Sport mündlich oder schriftlich		
<b>„Sporttheorie“</b>	<b>Fachpraktische Prüfung in insgesamt zwei sportlichen Handlungsfeldern aus zwei unterschiedlichen Gruppen (A, B, C)</b>	
– schriftliche Prüfung der „Sporttheorie“ gemäß § 49 GSO  oder – mündliche Prüfung der „Sporttheorie“ gemäß § 50 GSO	(1) Sportpraktische Leistungsabnahme im ersten gewählten Sportlichen Handlungsfeld nach Nr. 2.3.2.3.1, 2.3.2.3.2 oder 2.3.2.3.3	(2) Sportpraktische Leistungsabnahme im zweiten gewählten Sportlichen Handlungsfeld nach Nr. 2.3.2.3.1, 2.3.2.3.2 oder 2.3.2.3.3
	Gewichtung 1 : 1	
	<b>Gewichtung</b> 1 : 1	



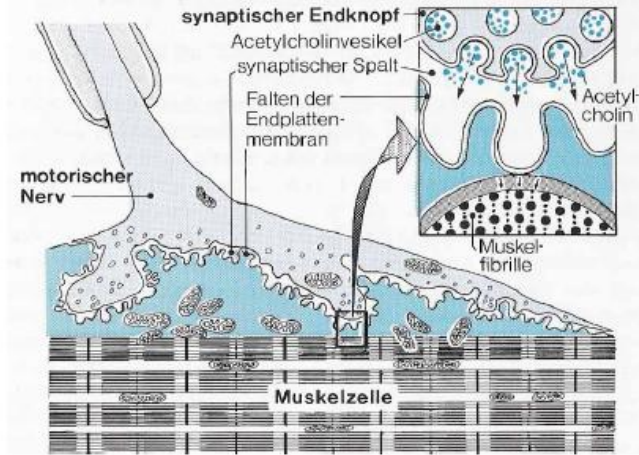


## Leistungsfach Sport: Inhalte der Sporttheorie (Auswahl)

- **Sportbiologie / Sportmedizin / Anatomie / Traumatologie**
  - *Herz-Kreislaufsystem*
  - *Atmung*
  - *Nervensystem*
  - *Energiestoffwechsel*
  - *Hormonsystem und Immunsystem*
  - *Anpassungserscheinungen durch Sport*
  - *Anatomie; Aktiver und passiver Bewegungsapparat*
  - *Sportverletzungen*
  - *Etc.*
  
- Beispielseite zur *Reizübertragung zwischen Nervenzelle und Muskel:*

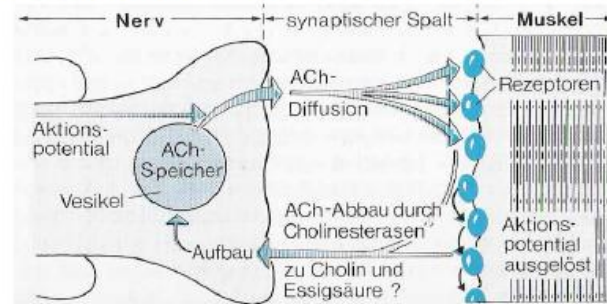
### 3.3.6.2 Motorische Endplatte

- Übertragung des Nervenimpulses von den Endverzweigungen der Nervenzellfortsätze auf die Muskelzelle geschieht ähnlich der synaptischen Übertragung des Impulses einer Nervenzelle auf die nächste Nervenzelle (siehe Bewegungslehre)
  - aber: die allermeisten Muskelzellen werden nur von *einer* Nervenendverzweigung erreicht
- die Empfangsstation, die das Signal des motorischen Nerven auf die Muskelzelle überträgt, nennt sich **motorische Endplatte**
  - eine motorische Endplatte je Muskelzelle (ungefähr in der Mitte des langen Muskelzellschlauchs)



die motorische Endplatte

- durch einen Nervenimpuls (*Aktionspotential*) aus dem Rückenmark wird aus kleinen Speicherbläschen (*Vesikel*) in den synaptischen Endknopf ein Überträgerstoff freigesetzt: **Azetylcholin**
- dieses Azetylcholin gelangt sehr schnell durch die Zellmembran der synaptischen Knöpfe in den synaptischen Spalt und von dort zu besonderen Aufnahmestellen der Muskelzellmembran (Rezeptoren) → der synaptische Spalt befindet sich hier zwischen Nervenzelle und Muskelzelle:





# Leistungsfach Sport: Inhalte der Sporttheorie (Auswahl)

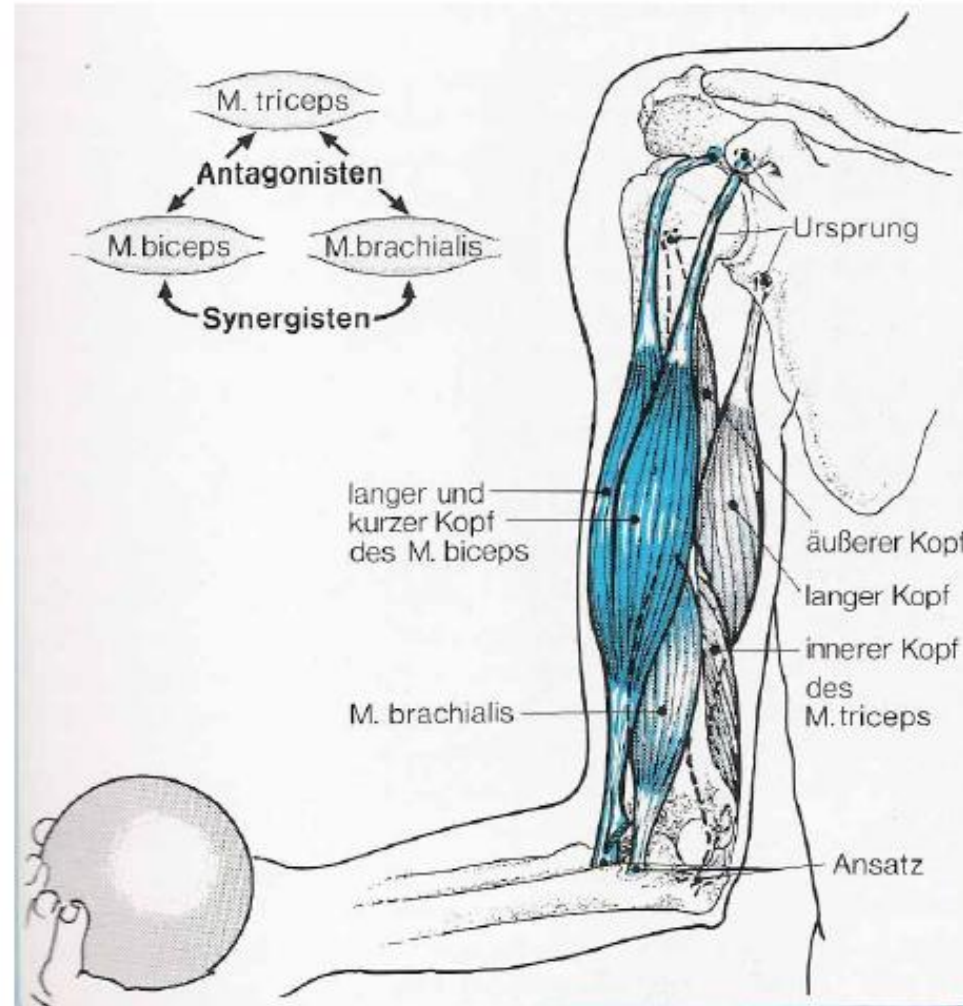
- **Trainingslehre**
  - *Zielsetzung und Merkmale sportlichen Trainings*
  - *Zyklisierung des Trainings*
  - *Ausdauertraining*
  - *Krafttraining*
  - *Schnelligkeitstraining*
  - *Beweglichkeitstraining*
  - *(Techniktraining)*
  - *(Taktiktraining)*
  - *Etc.*
  
- Beispielseite zu *Anatomie und Krafttraining*:





- weitere wichtige Unterscheidungen:

- **Synergisten** (Muskeln, die bei der Ausübung einer Bewegung zusammenarbeiten)  
vs. **Antagonisten** (Muskelpaar, dass an einem Gelenk gegensätzliche Bewegungen ausführt)  
→ Beuger vs. Strecker: wird der eine Muskel kontrahiert, wird der andere \_\_\_\_\_ u.u.
- **Ursprung** (proximal, fixiert)  
vs. **Ansatz** (distal, beweglich)
- **eingelenkige Muskeln**  
(z.B. *Musculus* \_\_\_\_\_)  
vs. **zweigelenkige Muskeln**  
(z.B. *Musculus* \_\_\_\_\_)
- Muskeln mit **einem Kopf:**  
(z.B. *Musculus* \_\_\_\_\_)  
Muskeln mit **zwei Köpfen:**  
(z.B. *Musculus* \_\_\_\_\_)  
Muskeln mit **drei Köpfen:**  
(z.B. *Musculus* \_\_\_\_\_)  
Muskeln mit **vier Köpfen:**  
(z.B. *Musculus* \_\_\_\_\_)





# Leistungsfach Sport: Inhalte der Sporttheorie (Auswahl)

- **Bewegungslehre**
  - *Biomechanik / Biomechanische Prinzipien*
  - *Sinnesrezeptoren / Analysatoren*
  - *Motorisches Lernen*
  - *Koordinative Fähigkeiten*
  - *Bewegungsmerkmale*
  - *Bewegungshandlung*
  - *Etc.*
  
- Beispielseiten zur *Biomechanik* und zu den *koordinativen Fähigkeiten*:



## IMPULS

- bei den oben genannten Beispielen wird davon ausgegangen, dass die Zeitdauer der Kraftausdauer

längere  
- der  
→  
- unter  
a =  
lässt

→  
→  
→

### 7.3

## Arten der Koordinativen Fähigkeiten

- die koordinativen Fähigkeiten treten im Sport selten alleine, sondern normalerweise in sportartspezifischen Kombinationen auf, d.h. jede Sportart hat ihr spezifisches koordinatives Anforderungsprofil
- andererseits können die koordinativen Fähigkeiten in ihrer Gesamtheit nur dann optimal verbessert werden, wenn die einzelnen Komponenten ebenso zielgerichtet entwickelt werden, wie dies beim Training der konditionellen Fähigkeiten der Fall ist
- meist unterteilt man in sieben verschiedene koordinative Fähigkeiten (a – g):





# Leistungsfach Sport: Inhalte der Sporttheorie (Auswahl)

- **Psychologische, soziale und gesellschaftssportliche Aspekte**
  - *Doping*
  - *Sport & Umwelt*
  - *Sport & Medien*
  - *Geschichte des Sports*
  - *Etc.*
  
- **Randthemen**
  - *Höhentraining*
  - *Ernährung*
  - *Etc.*



Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!

StR C. Ziegler