

Leistungskurs Sport und dreistündiger Grundkurs
Informationen zur Kursweinywahl 2020

Vorgaben: Oberstufen- und Abiturverordnung (OAVO), §17
Kerncurriculum gymnasiale Oberstufe (KCGO) Sport

	Grundkurs	Leistungskurs
Wochenstunden	3	5
Praktische Inhalte	3 Sportarten aus mindestens 2 unterschiedlichen Inhaltsfeldern, davon mindestens ein Sportspiel; konkret für den zu wählenden GK: <ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Leichtathletik • Ein Zielschusspiel nach Mehrheitsbeschluss im Kurs • Zusätzlich Ausdauer- & Outdoorsport (keine Prüfungsmöglichkeit) 	4 Sportarten aus mindestens 2 Inhaltsfeldern, davon mindestens ein Sportspiel; konkret für den zu wählenden LK: <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik • Handball • Schwimmen • eine Sportart nach Mehrheitsbeschluss im LK
Abiturprüfung	4. oder 5. Prüfungsfach	2. Prüfungsfach
Praktische Prüfungssportarten im Abitur	1	2 (aus unterschiedlichen Inhaltsfeldern!)
Theoretische Prüfung im Abitur	mündliche Prüfung / Präsentation	Klausur (5 Stunden Bearbeitungszeit; aus 3 Vorschlägen wird einer ausgewählt)
Fachliche Kenntnisse	Grundlage ist das KCGO Sport und die dort ausgewiesenen Themenfelder (siehe unten); theoret. Inhalte A, B	Grundlage ist das KCGO Sport und die dort ausgewiesenen Themenfelder (siehe unten); theoret. Inhalte A, B, C
Praktische Fachprüfung	2 pro Halbjahr	2 pro Halbjahr (in Q4: 1)
Theorie Fachprüfung	je 1	Klausuren: je 2 in Q1, Q2, Q3 und 1 in Q4 (50 % 3h-Klausur – 50% Praxis)

Im dreistündigen Grundkurs und im Leistungskurs sind in den Kurshalbjahren Q1 bis Q3 die Themenfelder 1 und 2 verbindliche Grundlage des Unterrichts. Ein weiteres Themenfeld wird durch Erlass verbindlich festgelegt. Im Hinblick auf die schriftlichen Abiturprüfungen können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen innerhalb dieser Themenfelder ausgewiesen werden. Im Kurshalbjahr Q4 sind zwei Themenfelder –ausgewählt durch die Lehrkraft– verbindliche Grundlage des Unterrichts.

Q1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit

Themenfelder: Q1.1: Kondition
Q1.2: Struktur sportlicher Bewegungen

Q2 Motive und Motivation zum Sporttreiben

Themenfelder: Q2.1: Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining
Q2.2: Motive sportlichen Handelns

Q3 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien

Themenfelder: Q3.1: Lernen sportlicher Bewegungen
Q3.2: Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport

Q4 Lebenslanges Sporttreiben als persönliche und gesellschaftliche Herausforderung

Themenfelder: Q4.1: Struktur sportlicher Bewegungen Q4.2: Motive sportlichen Handelns
Q4.3: Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport
Q4.4: Lernen sportlicher Bewegungen Q4.5: Trainieren im Fitnessstudio

- Im **Leistungskurs** Sport werden in Q1-Q3 jeweils zwei besondere Fachprüfungen durchgeführt, im Prüfungshalbjahr Q4 eine. Der sporttheoretische Anteil ist in jeder Fachprüfung in Form einer Klausur zu prüfen und wird mit 50% gewichtet.
- Die Abiturprüfung besteht aus einem sportpraktischen und einem sporttheoretischen Teil (50%/50%). Die sportpraktische Leistungsüberprüfung erfolgt in zwei Sportarten aus zwei unterschiedlichen Bewegungsfeldern bzw. Inhaltsfeldern. Die sporttheoretische Prüfung besteht aus der fünfstündigen Abitur-Klausur.
- Kann ein(e) Schüler(in) aus Verletzungsgründen den sportpraktischen Prüfungsteil nicht oder nur teilweise abschließen, so ist eine zusätzliche mündliche Ersatzprüfung vorzusehen, die sich inhaltlich auf den vorgesehenen sportpraktischen Prüfungsteil bezieht.

Bei der Bewertung der sportpraktischen und sporttheoretischen Fachprüfungen wird in der Kursphase und in der Abiturprüfung folgende Sperrklauseltabelle angewendet:

Sperrklauseltabelle

Theorie / Praxis Praxis / Theorie	3	2	1	0
15	5	5	5	3
14	5	5	5	3
13	5	5	5	3
12	5	5	5	3
11	5	5	5	3
10	5	5	5	3
9	5	5	5	3
8	5	5	5	3
7	5	5	4	3
6	5	4	4	3
5	4	4	3	3
4	4	3	3	2
3	3	3	2	2
2	3	2	2	1
1	2	2	1	1
0	2	1	1	0

Beispiel 1: Schüler A hat als praktische Prüfungsleistung 15 Punkte erreicht, als theoretische Prüfungsleistung 0 Punkte → Gesamtwertung: 3 Punkte.

Beispiel 2: Schülerin B hat als praktische Prüfungsleistung 12 Punkte erreicht, als theoretische Prüfungsleistung 3 Punkte → Gesamtwertung: 5 Punkte.

Sporttheoretische Inhalte: (Konkretisierungsbeispiel siehe nächste Seite)

- Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
- Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
- Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit

Beispiel der theoretischen Schwerpunkte der Prüfungsaufgaben (Klausuren und Abiturprüfung, Auswahl)

Verbindliche Unterrichtsinhalte – Stichworte

A. Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

I. Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1. Strukturmodell Kondition
2. Belastung als methodische Steuergröße zur Entwicklung der Kondition
 - Belastungskomponenten
 - Belastungswirkungen/Ausprägung der Beanspruchung (Trainingsprinzipien und -gesetze)
3. Methoden des Konditionstrainings am Beispiel des Kraft- und Ausdauertrainings
 - 3.1 Krafttraining
 - Strukturmodell Kraft
 - Kenntnisse über Methoden zur Verbesserung der Innervationsfähigkeit und zur Erweiterung der Energiepotenziale der Muskulatur
 - Organisationsformen des Krafttrainings (Circuittraining, Gerätetraining)
 - Trainingswirkungen bezogen auf die Muskulatur (Arbeitsweisen, Kontraktionsformen, Hauptmuskelgruppen)
 - 3.2 Ausdauertraining
 - Strukturmodell Ausdauer
 - Belastungsstrukturen mindestens der Dauerperiode mit kontinuierlicher Geschwindigkeit, einer Tempowechselmethode, einer Intervallmethode
 - Trainingssteuerung, Trainingsaufbau, Trainingsdokumentation, Trainingsauswertung (z.B. Laktatkurven)
 - aerobe und anaerobe Energiebereitstellungsprozesse
 - Trainingswirkungen bezogen auf das Herz-Kreislauf-System (VO₂-max, Ökonomisierung von Herzfähigkeit)
4. Fitness und Gesundheit
 - Fitness- und Gesundheitskonzepte, Training, Ziele, Gestaltungsmöglichkeiten
5. Doping
 - Hauptwirkstoffgruppen, Gefahren und Risiken, Doping im (Hoch-) Leistungssport, Anti-Doping und Dopingprävention

Verbindliche Unterrichtsinhalte – Stichworte

A. Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

II. Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen und das Lernen sportlicher Bewegungen

1. Analyse sportlicher Bewegungen
 - Phasenanalyse zyklischer und azyklischer Bewegungen, funktionale Betrachtung (Knotenpunkte) und ihre jeweilige Relevanz für die Methodik des Bewegungslernens
 - qualitative Bewegungsmerkmale und biomechanische Merkmale translatorischer und rotatorischer Bewegungen, Körperschwerpunkt
 - Biomechanische Prinzipien: Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges, Prinzip der Anfangskraft, Prinzip der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen
 - Bewegungssteuerung und -regelung, Informationsaufnahme, Informationsverarbeitung, Analysatoren
2. Lernen sportlicher Bewegungen
 - Stufung des Lernprozesses (Dreiphasen-Modell): Bewegungsausführung und -kontrolle, Bewegungsantizipation
 - Gestaltung von motorischen Lernprozessen: Stellenwert koordinativer Fähigkeiten, Instruktionen und Rückmeldungen

→ Bewegungslehre, Trainingslehre, Sportphysiologie etc.

Verbindliche Unterrichtsinhalte – Stichworte

B. Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext

Soziales Handeln im Spannungsfeld Sport

- Spielen und soziale Gruppen
- komplexe Spielleistung
 - Spielfähigkeit
 - Konzepte der Sportspielvermittlung
 - Spielregeln / Regeltypen (Digel)
 - Fairness
 - Kooperation und Konfrontation
 - Sport im eigenen Umfeld
 - Motive des Sporttreibens

C. Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit

Kommerzielle und mediale Einflüsse auf den Sport

- Wirtschaft und Sport
- Modetrends und Eventkultur als Erscheinungsformen des Sports sowie deren Darstellung in den Massenmedien
 - Kosten und Nutzen sportlicher Großereignisse (z.B. Olympische Spiele)

Weitere Informationen sind hier zu finden:

<https://kultusministerium.hessen.de> > Förderangebote > Schulsport > *(rechte Spalte:) FAQs zum Sport in der gymnasialen Oberstufe*

<https://kultusministerium.hessen.de> > Schulsystem > Schulrecht > Abitur/Oberstufe *(OAVO und Ausführungserlass Sport)*

<https://kultusministerium.hessen.de> > Schulsystem > Bildungsstandards, Kerncurricula und Lehrpläne > Kerncurricula > Gymnasiale Oberstufe > Sport *(KCGO Sport)*