

Abitur 2023 - Thematischer Überblick Q1

Themenfelder	Inhalte	Sportpraktische Inhalte
Q1 Halbjahr 1		
Themenfeld 5: Grundlagen sportlichen Trainings	sportmotorischen Fähigkeiten Belastungsnormativa Gesetze, Prinzipien und Ziele sportlichen Trainings Komponenten der sportlichen Leistung Training der konditionellen Fähigkeiten in verschiedenen Altersstufen sportmotorische Anforderungsprofile verschiedener Sportarten/Disziplinen	Leichtathletik Swim and Run Badminton
Themenfeld 6: Anatomisch-physiologische Grundlagen	Aufbau und Funktion der quergestreiften Skelettmuskulatur Mechanik der Muskelkontraktion Kontraktionsformen Muskelfasertypen muskuläre Dysbalancen Aufbau der wesentlichen Gelenke und der Wirbelsäule anatomisch-physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung aerobe und anaerobe (laktazide/alaktazide) Energiebereitstellung Adaptation in unterschiedlichen Organsystemen	
Q1 Halbjahr 2		
Themenfeld 1: Bewegungsanalyse	Biomechanische Grundlagen Qualitative Bewegungsanalyse Funktionale Bewegungsanalyse Verfahren der Bewegungsbeobachtung	Fußball Basketball Badminton
Themenfeld 10: Sport als gesellschaftliches Phänomen	Definition des Sportbegriffes Funktionen und Dysfunktionen des Sports Kommerzialisierung und Professionalisierung mediale Vermarktung Institutionen und Organisationen des dt. Sports organisierter und nicht-organisierter Sport Folgen veränderter Lebensbedingungen und -gewohnheiten für Sportanbieter Berufsfeld Sport	

Abitur 2023 Thematischer Überblick Q2

Themenfelder	Inhalte	Sportpraktische Inhalte
Q2 Halbjahr 1		
Themenfeld 7: Planung und Steuerung sportlichen Trainings	Wechselwirkungen zwischen konditionellen und koordinativen Leistungsfaktoren Trainingsplanung im Jahres-, Makro-, Mikrozyklus allgemeiner Aufbau von Trainingseinheiten	Badminton Volleyball
Themenfeld 8: Training der konditionellen Fähigkeiten (Schnelligkeit)	spezifische Trainingsziele, -methoden, -inhalte sowie dadurch bedingte Adaptationsprozesse Risiken und Gefahren des Schnelligkeitstrainings Arten und Nutzen motorischer Tests Durchführung allgemeiner und spezieller Tests zur Feststellung der motorischen Leistungsfähigkeit Testgütekriterien (Haupt- und Nebenkriterien)	
Themenfeld 11: Sport und Gesundheit	häufige Sportverletzungen von Muskeln, Knochen, Sehnen, Bändern und Gelenken: Analyse, Regenerationsmaßnahmen, Prävention Ziele, Inhalte und Methoden eines lebensbegleitenden Gesundheitstrainings Bedeutung unterschiedlicher Sportarten für den Erhalt der Gesundheit vs. Folgen von Bewegungsmangel	
Themenfeld 12: Sport, Ernährung und Doping	Grundlagen der Ernährung (Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel, Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf) Grundsätze für eine bedarfsangepasste Ernährung des Sportlers und spezielle Ernährungsprobleme Problemfeld Ernährung: Extremformen von Ernährung (Diäten, Low-Carb, vegetarisch, vegan, ...) und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit historische Entwicklung des Dopings und aktuelle Dopingdefinitionen Grenzen zwischen Ernährungssubstitution und Doping Überblickswissen über Dopingwirkstoffe und -methoden und deren gesundheitliche Folgen mehrperspektivische Diskussion der Freigabe von Doping	
Q2 Halbjahr 2		
Themenfeld 3: Grundlagen des Taktiktrainings	Bedeutung des Taktiktrainings Komponenten des Taktiktrainings methodische Grundsätze des Taktiktrainings	Turnen

Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung im Profilkurs Sport

Ermittlung der Gesamtzensur

- Sportpraxis: 50%
- Sporttheorie: 50%

Die Sporttheoriezensur setzt sich in jedem Halbjahr aus der Bewertung der **Mitarbeit im Unterricht** und aus dem Ergebnis der **Klausur** zusammen. Beide Teilzensuren gehen zu jeweils 50% in die Sporttheoriezensur ein.

Zur Mitarbeit im Unterricht zählen z. B.:

- sachbezogene Beiträge zum Unterrichtsgespräch und zur Unterrichtsgestaltung,
- Anwenden sportspezifischer Methoden, Medien und Arbeitsweisen (z. B. Videoanalyse, Bewegungskorrektur, Hilfestellung),
- verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team (z. B. planen, strukturieren, reflektieren),
- Ergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten und deren Darstellung,
- Anfertigen von schriftlichen Ausarbeitungen,
- Präsentationen, auch mediengestützt (z. B. Referat, Ausstellung, Video),
- mündliche Überprüfungen,
- Unterrichtsdokumentationen (z. B. Protokolle, Arbeitsmappen, Materialdossiers, Portfolios),
- freie Leistungsvergleiche (z. B. Teilnahme an Schülerwettbewerben).

Kompetenzzuordnung für den Profilkurs Sport

Halbjahr	Q1 1. Halbjahr	Q1 2. Halbjahr	Q2 1. Halbjahr	Q2 2. Halbjahr
Themenschwerpunkte und mögliche Inhalte	Leichtathletik Swim and Run Badminton	Fußball Basketball Badminton	Badminton	Turnen
Methodenkompetenz	MeK1 MeK3	MeK2 MeK6		MeK4 MeK5
Sozialkompetenz		SoK2/1 SoK3	SoK1	SoK2/2 SoK4
Selbstkompetenz	SeK3 SeK6			SeK1 SeK2 SeK4 SeK5
Sachkompetenz	SaK3 SaK9 SaK10/2 SaK10/4 SaK11 SaK12	SaK6 SaK8 SaK10/5 SaK10/	SaK1 SaK2 SaK7	SaK4 SaK5 SaK10/1 SaK10/3

Kompetenzerklärungen der prozessbezogenen Kompetenzen

Methodenkompetenz (MeK)

Die Schülerinnen und Schüler ...

MeK 1: arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien sowie Medien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.

MeK 2: beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung.

MeK 3: beurteilen Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse und wenden diese zweckmäßig an.

MeK 4: analysieren Bewegungsabläufe und Spielhandlungen aus verschiedenen fachwissenschaftlichen Perspektiven.

MeK 5: wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.

MeK 6: planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen Betrachtungsdimensionen.

Sozialkompetenz (SoK)

Die Schülerinnen und Schüler ...

SoK 1: reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

SoK 2: entwickeln ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie

- in der Mannschaft/Gruppe funktionale Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken anwenden, um gemeinsam Aufgaben zu lösen.
- Lern- bzw. Trainingsprozesse ihrer Mitschüler unterstützen.

SoK 3: verhalten sich fair und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an.

SoK 4: helfen und sichern selbstständig im Lern- und Übungsprozess.

Selbstkompetenz (SeK)

Die Schülerinnen und Schüler ...

SeK 1: steuern ihr Bewegunghandeln bewusst und zielgerichtet.

SeK 2: verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten.

SeK 3: schätzen körperliche Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport richtig ein und zeigen adäquate Verhaltensweisen.

SeK 4: verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.

SeK 5: schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.

SeK 6: steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.

Kompetenzerklärungen der inhaltsbezogenen Kompetenzen

Sachkompetenz (SaK)

Die Schülerinnen und Schüler ...

SaK 1: demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen.

SaK 2: demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit.

SaK 3: verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen.

SaK 4: gestalten kriterienbezogen rhythmische, tänzerisch-gymnastische oder spielerische Bewegungen.

SaK 5: präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels.

SaK 6: wenden Fachsprache an.

SaK 7: formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis.

SaK 8: bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien.

SaK 9: wenden Erklärungsmodelle und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen ihre Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben.

SaK 10: verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B.

- Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung,
- Problematik von leistungssteigernden Mitteln beim Doping,
- Aspekte der ästhetisch-gestalterischen Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebenswelten,
- Notwendigkeit des umweltbewussten Handelns,
- Leistungen und Probleme des organisierten Sports,
- Reflexion der Funktion von Medien.

SaK 11: reflektieren die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse.

SaK 12: besitzen die Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zu selbstständigem Lernen, begründetem Urteilen und Handeln.