

LEISTUNGSKURS Sport



Informationen zur Kurswahl
Abitur 2023

Leistungskurs Sport

Seit 2011 wird der
Leistungskurs Sport
regelmäßig an unserer
Schule angeboten.

Voraussetzungen

„LK Sport - Was für mich?“

Voraussetzungen/Vorgaben

Unterricht/Inhalte

Bewertungsgrundlagen/Klausurdauer

Abiturprüfung

Leistungskurs Sport! – Was für mich?

**Sport als
Leistungsfach ist nicht
gleichzusetzen mit
Leistungssport.**

- **Zentrale Fragen :**
 - Welche Rolle spielt der Sport in deinem Leben?
 - Bist du sportlich vielseitig?
 - Stellst du dich bereitwillig körperlicher Belastung?
 - Möchtest du dein Bewegungsvermögen und deine Leistungsfähigkeit verbessern?
 - Hast du Spaß am sportlichen Miteinander?
 - Interessierst du dich für wissenschaftliche Erklärungen im Sport, für biologische und physikalische Hintergründe sowie für die gesellschaftlichen Zusammenhänge rund um den Sport?

Leistungskurs Sport

Voraussetzungen

persönlich

- Interesse am Sport allgemein
- Körperliche und geistige Leistungsbereitschaft
- Bereitschaft zur Teamarbeit

Schulrechtliche Vorgaben

mögliche Kurskombinationen

LK 2	LK1	3. oder 4.Fach
Sport	Deutsch	Mathematik
Sport	Mathematik	Deutsch/Fremdsprache
Sport	Fremdsprache	Mathematik

Leistungskurs Sport

Aspiranten Ranking

Ideal: Top-Sportler*innen mit Interesse an sporttheoretischen Fragestellungen

Geht gut: mittelmäßige Sportler*innen mit großem Interesse an sporttheoretischen Fragestellungen und hoher Motivation zu trainieren

Geht: Sehr gute Sportler*innen mit eher weniger Interesse an sporttheoretischen Fragestellungen

Problematisch: Dauerverletzte Sportler*innen

Geht nicht (große Warnung!!!): NO-GOES, Schüler*innen mit wenig sportlicher Leistung und wenig Trainingsmotivation und kaum Interesse an sporttheoretischem Hintergrund (Sport LK ist das kleinste aller Übel)

- → Finger weg vom LK-Sport, die Frustration ist vorprogrammiert

Leistungskurs Sport

Unterricht

- Anzahl der Wochenstunden: 5, davon 2 Theoriestunden und 3 Praxisstunden mit den Schwerpunktsportarten: Leichtathletik und Basketball
- **Im Unterricht werden soweit wie möglich die Beziehungen zwischen Theorie und Praxis sportlichen Handelns verdeutlicht, d.h.:**
 - (1) die sportliche Praxis wird Anlass und Ausgangspunkt für Fragestellungen des Theoriebereichs
 - (2) die im Theorieunterricht erworbenen Kenntnisse und Methoden finden bei der Lösung von Aufgaben und Problemen im Bereich der Sportpraxis Anwendung

Leistungskurs Sport

Sportbereiche/Sportarten der praktischen Ausbildung

Individualsportart:

Leichtathletik

Erlernen und festigen von Techniken in den verschiedenen Disziplinen u.a.

Tiefstart, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß, Sperrwurf, Sprintlauf

Spielsportart

Basketball

Erlernen und festigen von Techniken und Taktiken

Passen und Fangen, Dribbling, verschiedene Würfe, Spiel 1:1, gruppentaktische Maßnahmen, Mann-Mann-Verteidigung, Zonenverteidigung

mögliche Themenbereiche für den Unterricht

- Die Themen richten sich nach den Disziplinen der Sportwissenschaft!
- In der Sportwissenschaft als Querschnittswissenschaft werden Probleme und Erscheinungsformen im Bereich von Sport und Bewegung zum Gegenstand gemacht.



Leistungskurs Sport

unterrichtliche Voraussetzungen für die schriftlichen Abiturprüfungen 2023 I

<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/faecher/fach.php?fach=33>

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung	Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung	Inhaltsfeld d: Leistung	Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz	Inhaltsfeld f: Gesundheit
<p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen und methodische Prinzipien)</i> – <i>Lernphasen (nach Meinel/Schnabel)</i> 	<p>Gestaltungskriterien</p>	<p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit (KAR-Modell nach Neumaier)</i> – <i>Flow-Konzept (nach Csikszentmihalyi)</i> 	<p>Trainingsplanung und -organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Ausdauerbereich</i> – <i>konditionelle Fähigkeiten</i> – <i>KAR-Modell nach Neumaier</i> 	<p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Regeln im Sport (Systematik nach Digel)</i> – <i>Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen</i> 	<p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Risikofaktoren-Modell, Modell der Salutogenese</i>
<p>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Analysatoren/ Informationskanäle</i> 	<p>Improvisation und Variation von Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/ Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (KAR-Modell nach Neumaier)</i> 	<p>Motive, Motivation und Sinngewinn sportlichen Handelns</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Leistungsmotivation (nach Heckhausen)</i> 	<p>Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Ausdauer- und Kraftbereich (Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung)</i> 	<p>Fairness und Aggression im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Frustrations-Aggressions-Theorie, Lerntheoretischer Ansatz, Sozialisationstheoretischer Ansatz (nach Heitmeyer)</i> 	<p>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben und anaeroben Ausdauer</i>

Leistungsskurs Sport

unterrichtliche Voraussetzungen für die schriftlichen Abiturprüfungen 2023 II

<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/faecher/fach.php?fach=33>

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung	Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung	Inhaltsfeld d: Leistung	Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz	Inhaltsfeld f: Gesundheit
<p>Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> – funktionale Bewegungsanalyse (nach Göhner) – biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) 			<p>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur 	<p>Spielvermittlungsmodelle</p> <ul style="list-style-type: none"> – Taktik-Spiel-Modell – Genetisches Lernen und Lehren in den Sportspielen (nach Loibl) 	<p>Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns</p>
<p>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> – koordinative Fähigkeiten (nach Hirtz) 			<p>Verfahren zur Leistungsdiagnostik</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conconi-Test 	<p>Formen der Steuerung und Manipulation im Sport</p>	<p>Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport</p>

Leistungskurs Sport

Benotung/Klausurdauer

Die **Quartalsnote** setzt sich aus der Klausurnote (50%) und der sonstigen Mitarbeitsnote (50%) d.h. *aktive Teilnahme* am Theorie und Praxisunterricht, erbrachte Leistungen im Bereich der Praxis (wettkampfbezogene Leistungsüberprüfung und Techniküberprüfung) und *aktive Beteiligung* an den theoretischen Phasen im Rahmen der Praxis- und Theorieeinheiten, zusammen.

Dauer der Klausuren:

- Q 1.1 135 min
- Q 1.2 180 min
- Q 2.1. 225 min
- Q 2.2 270 min

Leistungskurs Sport

die praktische Abiturprüfung besteht verbindlich aus 3 Bereichen

1. Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit (5000m Lauf oder 800m Schwimmen)
2. Überprüfung der bewegungsfeldspezifischen wettkampfbezogenen Leistungen oder einer bewegungsfeldspezifischen Ausdauerleistung (leichtathletischer Dreikampf)
3. Überprüfung der bewegungsfeldspezifischen wettkampfbezogenen Leistungen oder bewegungsfeldspezifischer fakultativer Leistungen (Spiel 5:5 im Basketball mit M-M-V oder Zonenverteidigung; bzw. Überprüfung der Fähig- und Fertigkeiten bei einfachen und komplexen Spielformen.

➤ **Abiturnote setzt sich zusammen aus der Klausurnote (50%) und der Praxisnote (50% bei gleicher Gewichtung der drei Teilbereiche)**

Leistungskurs Sport

Bewertungstabelle: Ausdauerüberprüfung

Bei Überprüfungen in der Q 1.1; Q1.2 und Q2.1 gibt es Bonuspunkte bei der Benotung

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m	Rudern 3.000 m	Kanu 3.000 m	Radfahren 20 km	Inline-Skaten 10 km
15	21:15	12:50	13:50	15:20	34:00	22:30
14	21:45	13:10	14:10	15:40	34:40	23:00
13	22:15	13:30	14:30	16:10	35:20	23:30
12	22:45	13:50	14:50	16:40	36:00	24:15
11	23:30	14:30	15:20	17:20	36:40	25:00
10	24:15	15:10	15:50	18:00	37:20	25:45
9	25:00	15:50	16:20	18:40	38:00	26:30
8	26:00	16:30	17:00	19:30	38:40	27:15
7	27:00	17:10	17:40	20:20	39:20	28:00
6	28:00	18:00	18:20	21:10	40:10	29:00
5	29:00	18:50	19:00	22:00	41:00	30:00
4	30:00	19:40	19:45	22:50	41:50	31:00
3	31:15	20:30	20:30	23:50	42:40	32:15
2	32:30	21:20	21:30	24:50	43:30	33:30
1	33:45	22:10	22:30	25:50	44:20	34:45

Wertungstabelle Schülerinnen

NP ¹	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m	Rudern 3.000 m	Kanu 3.000 m	Radfahren 20 km	Inline-Skaten 10 km
15	25:15	13:50	15:30	17:00	38:00	25:30
14	25:45	14:10	15:50	17:20	38:40	26:00
13	26:15	14:30	16:10	17:50	39:20	26:30
12	26:45	14:50	16:30	18:20	40:00	27:15
11	27:30	15:30	17:00	19:00	40:40	28:00
10	28:15	16:10	17:30	19:40	41:20	28:45
9	29:00	16:50	18:00	20:20	42:00	29:30
8	30:00	17:30	18:30	21:00	42:40	30:15
7	31:00	18:10	19:10	21:50	43:20	31:00
6	32:00	19:00	19:50	22:40	44:10	32:00
5	33:00	19:50	20:30	23:30	45:00	33:00
4	34:00	20:40	21:15	24:20	45:50	34:00
3	35:15	21:30	22:00	25:20	46:40	35:15
2	36:30	22:20	23:00	26:20	47:30	36:30
1	37:45	23:10	24:00	27:20	48:20	37:45

Leistungskurs Sport

Bewertungstabellen: Leichtathletik

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	110m-Hürden (91,4cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (6kg)	Diskus (1,75kg)	Speer (800g)
15	0:12,1	0:25,0	0:58,4	2:25	4:57	0:17,9	5,70	1,64	12,00	9,75	29,25	32,80
14	0:12,3	0:25,4	0:59,2	2:27	5:03	0:18,1	5,58	1,62	11,80	9,50	28,55	32,00
13	0:12,5	0:25,8	1:00,0	2:29	5:09	0:18,3	5,44	1,60	11,60	9,25	27,85	31,20
12	0:12,7	0:26,2	1:01,0	2:31	5:15	0:18,5	5,32	1,58	11,35	9,00	26,15	30,40
11	0:12,9	0:26,7	1:02,0	2:34	5:21	0:18,9	5,17	1,55	11,10	8,70	25,35	29,50
10	0:13,1	0:27,2	1:03,5	2:37	5:27	0:19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	28,60
9	0:13,3	0:27,7	1:05,0	2:40	5:35	0:19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	27,70
8	0:13,5	0:28,4	1:06,5	2:44	5:43	0:20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	26,80
7	0:13,7	0:28,9	1:08,0	2:48	5:51	0:21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,90
6	0:14,0	0:29,4	1:09,5	2:52	5:59	0:21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	25,00
5	0:14,3	0:29,9	1:11,0	2:56	6:07	0:22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	24,00
4	0:14,6	0:30,4	1:13,0	3:00	6:17	0:22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	23,00
3	0:14,9	0:31,0	1:15,0	3:06	6:27	0:23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	21,75
2	0:15,2	0:31,6	1:17,0	3:12	6:37	0:24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	20,50
1	0:15,5	0:32,2	1:19,0	3:20	6:47	0:24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	19,25

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	100m-Hürden (76,2cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (4kg)	Diskus (1kg)	Speer (600g)
15	0:13,7	0:28,4	1:06,6	2:58	5:52	0:18,5	4,45	1,40	9,20	8,35	23,60	25,80
14	0:13,9	0:28,8	1:07,4	3:03	6:00	0:18,8	4,35	1,38	9,00	8,20	22,90	25,00
13	0:14,1	0:29,2	1:08,2	3:08	6:08	0:19,1	4,25	1,36	8,80	8,05	22,20	24,20
12	0:14,3	0:29,7	1:09,0	3:13	6:16	0:19,4	4,14	1,34	8,60	7,85	21,40	23,40
11	0:14,5	0:30,2	1:10,0	3:19	6:24	0:19,8	4,03	1,32	8,30	7,65	20,60	22,50
10	0:14,7	0:30,7	1:11,0	3:25	6:32	0:20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,80	21,60
9	0:14,9	0:31,2	1:13,0	3:32	6:42	0:20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,00	20,70
8	0:15,2	0:31,8	1:15,0	3:40	6:52	0:21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,00	19,80
7	0:15,5	0:32,4	1:17,0	3:48	7:02	0:21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,00	18,80
6	0:15,8	0:33,0	1:19,0	3:56	7:12	0:22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,00	17,80
5	0:16,1	0:33,6	1:21,0	4:04	7:22	0:22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,00	16,80
4	0:16,4	0:34,2	1:23,0	4:12	7:32	0:23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,03	15,80
3	0:16,7	0:35,0	1:25,3	4:20	7:44	0:23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,00	14,60
2	0:17,0	0:35,8	1:27,6	4:28	7:56	0:24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,00	13,40
1	0:17,3	0:36,6	1:29,9	4:36	8:08	0:25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,00	12,20

Leistungskurs Sport

Bist du noch unentschlossen?

- Erkundige dich bei SchülerInnen, die den LK Sport in der Q1 belegt haben.
- Frag die Sportlehrer, die schon einen LK durchgeführt haben (Be, Bie, Kg, MeA, Mü, PeC)