

# Muster-Abitur Sport

## I Vorbemerkung

Das Fach Sport besitzt einen hohen Stellenwert in der Oberstufe des achtjährigen Gymnasiums. Es ist Pflichtfach in allen vier Ausbildungsabschnitten und kann sowohl als W- als auch als P-Seminar gewählt werden. Darüber hinaus haben die Schülerinnen und Schüler durch die Belegung des zweistündigen Faches *Sporttheorie* die Möglichkeit, die Abiturprüfung schriftlich-praktisch oder mündlich-praktisch abzulegen. Dem Fach *Sporttheorie* liegt ein verbindlicher Lehrplan zugrunde.

Die genauen Regelungen sind der gesonderten „Bekanntmachung zur Durchführung des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 11 und 12“ des Staatsministeriums im Amtsblatt nach Erscheinen zu entnehmen. Auf folgende Punkte wird besonders hingewiesen:

- Die Entscheidung über die Durchführung koedukativen Sportunterrichts in den sportlichen Handlungsfeldern trifft der Schulleiter.
- Eine gesonderte Gruppenbildung für Sportabiturschüler ist nicht zwingend erforderlich.
- *Sporttheorie* und die gewählten Handlungsfelder können von verschiedenen Lehrkräften unterrichtet werden.

## **Wahlmöglichkeiten**

- Jeder Schüler muss im Verlauf der vier Ausbildungsabschnitte mindestens einmal ein sportliches Handlungsfeld aus der Gruppe A und mindestens ein sportliches Handlungsfeld der Gruppe B wählen. Für Sportabiturschüler ist die Belegung der Gruppe C nicht möglich.
- Ein sportliches Handlungsfeld kann höchstens zweimal gewählt werden.
- Schulen, die Sportabiturschüler haben, bieten mindestens je ein sportliches Handlungsfeld der Gruppe A sowie der Gruppe B für je zwei Ausbildungsabschnitte an. Diese sportlichen Handlungsfelder sind auch für „Nicht-Sportabitur-Schüler“ offen und wählbar.

	<b>Gruppe A</b>	<b>Gruppe B</b>	<b>Gruppe C</b>
<b>Sportliche Handlungsfelder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerätturnen</li> <li>- Gymnastik und Tanz</li> <li>- Leichtathletik</li> <li>- Schwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basketball</li> <li>- Fußball</li> <li>- Handball</li> <li>- Volleyball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückschlagspiele (Badminton, Tennis, Tischtennis)</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rudern*</li> <li>- Sportklettern*</li> <li>- Bewegungskünste*</li> <li>- andere durch das StMUK im Einzelfall genehmigte Sportarten*</li> </ul>
<b>Prämissen</b>	mindestens einmal (Sportabitur-Schüler zweimal die gleiche Sportart)	mindestens einmal (Sportabitur-Schüler zweimal die gleiche Sportart)	Gruppe C nicht für Sportabitur-Schüler
	Höchstens zweimal das gleiche Handlungsfeld		
	*Nur beim Nachweis einer zusätzlichen Qualifikation der laufbahnmäßig ausgebildeten, hauptamtlichen oder hauptberuflichen Sportlehrkraft möglich!		

## II Abiturprüfung

### **Bestandteile der Abiturprüfung**

Die Abiturprüfung im Profilfach Sport kann sowohl praktisch-mündlich als auch praktisch-schriftlich erfolgen und setzt sich jeweils aus den folgenden drei Bestandteilen zusammen:

<b>Abiturprüfung im Fach Sport als Abiturprüfungsfach mündlich oder schriftlich</b>		
<b>Sporttheorie</b>	<b>Praktische Prüfung in 2 sportlichen Handlungsfeldern</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- schriftliche Prüfung der Sporttheorie gemäß § 80 GSO</li> </ul> <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mündliche Prüfung der Sporttheorie gemäß § 81 GSO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Sportpraktische Leistungsabnahme in einem sportlichen Handlungsfeld der Gruppe A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Sportpraktische Leistungsabnahme in einem sportlichen Handlungsfeld der Gruppe B</li> </ul>
	Gewichtung 1 : 1	
<b>1</b>	<b>:</b>	<b>1</b>

## **Leitung der Abiturprüfungen**

Die Leitung der Abiturprüfungen obliegt 2 Prüfern, darunter die die Sporttheorie unterrichtende Lehrkraft.

## **III Aufgabenbeispiele**

### **Schriftliche Abituraufgabe**

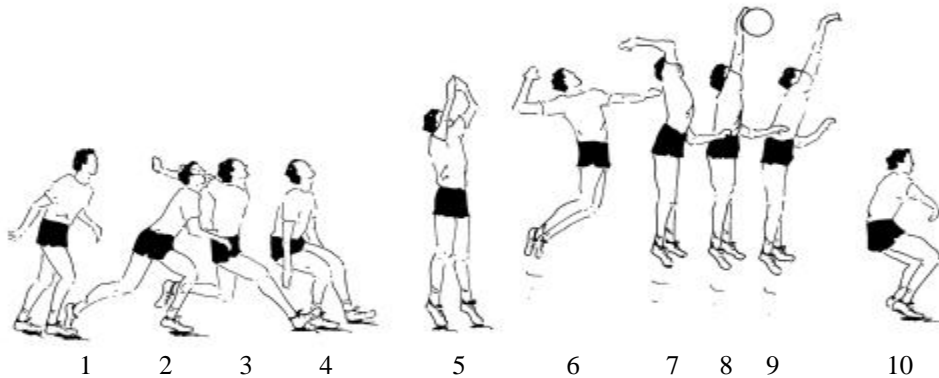
Die Schüler wählen eine von drei Aufgaben aus und haben zur Bearbeitung 180 Minuten Zeit.

Da die „Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung“ (EPA) der Kultusministerkonferenz bereits in den bisherigen Leistungskurs-Abituraufgaben umgesetzt waren, ergeben sich für das zukünftige schriftliche Abitur keine wesentlichen Änderungen. Aus diesem Grund wird bei folgendem Beispiel auch nur zum Thema Immunsystem ein Erwartungshorizont angegeben, da es sich um einen neuen Lehrplaninhalt handelt.

**Sportbiologie/Trainingslehre und Bewegungslehre  
Psychologische, soziale und gesellschaftspolitische  
Bedeutung des Sports**

**BE**

1 Der Angriffsschlag ist ein wesentliches technisches Element beim Volleyball.



(Nach Papageorgiou, A. Spitzley, W.: Volleyball - Grundlagen. Aachen 2007, S. 85)

1.1 Erstellen Sie die Phasenstruktur des Angriffsschlags und erläutern Sie die Funktionen der einzelnen Teilphasen!

12

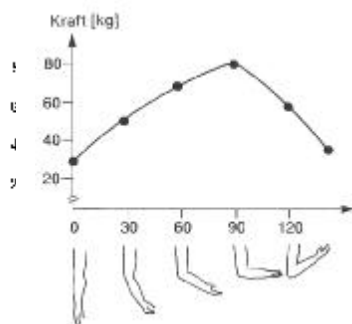
1.2 Definieren Sie den Begriff Bewegungskoppelung und beschreiben Sie verschiedene Formen!

6

1.3 Begründen Sie auftretende Bewegungskoppelungen beim Angriffsschlag aus biomechanischer Sicht!

8

2 Die Darstellung zeigt die Armbeugekraft in Abhängigkeit vom Gelenkwinkel.



Erläutern Sie den Verlauf des Graphen und leiten Sie daraus biomechanische Zusammenhänge bei Ausholbewegungen ab!

8

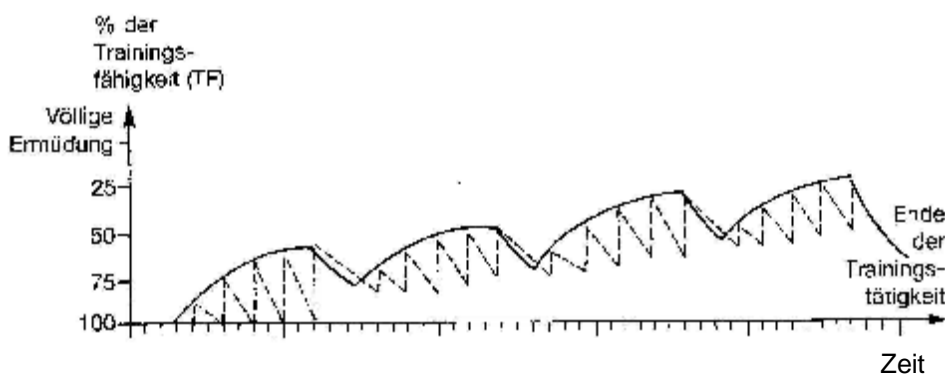
(Nach Williams/Stutzmann, in Zaciorskij, V. Die körperlichen Eigenschaften des Sportlers. Berlin 1977, S. 33.)

3 Beim Angriffsschlag stellt die Beweglichkeit einen leistungsbestimmenden Faktor dar.

Erklären Sie den Begriff Beweglichkeit und stellen Sie verschiedene Methoden des Beweglichkeitstrainings dar!

7

- 4 Ausdauerschulung leistet einen wichtigen Beitrag zu einer gesundheits- und fitnessorientierten Lebensführung.
- 4.1 Erläutern Sie die Notwendigkeit einer konsequenten Gesundheitserziehung! 6
- 4.2 Im Sportunterricht der 7. Klasse sollen die Schüler auf eine 30-minütige aerobe Dauerbelastung vorbereitet werden.  
Begründen Sie, warum aus physiologischer Sicht keine Einwände gegen dieses Lernziel sprechen! 6
- 4.3 Beschreiben Sie die in der Graphik dargestellte Trainingsmethode unter Angabe entsprechender Belastungsparameter und diskutieren Sie die Eignung dieser Methode für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining! 12



(Verändert nach: Weineck, J.: Optimales Training. Balingen 2007, S. 277.)

- 4.4 Nennen Sie Veränderungen des Herz-Kreislaufsystems, die durch ein systematisches, langfristiges Ausdauertraining hervorgerufen werden! 7
- 4.5 Erläutern Sie Möglichkeiten einer gesundheitsorientierten Ausdauerschulung an zwei geeigneten Beispielen aus der schulischen Praxis! 6
- 5 Beschreiben Sie Aufbau und Funktionsweise des Immunsystems! 8
- 6 Diskutieren Sie die heute übliche Präsentation und Aufbereitung von sportlichen Großveranstaltungen durch die Medien! Gehen Sie dabei auf wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen ein! 14

[100 BE]

*Erwartungshorizont zu Frage 5*

*Aufbau und Funktionsweise des Immunsystems, z. B.:*

*Komplexes Netzwerk zur Abwehr von Krankheitserregern; Leukozyten als wesentliche funktionelle Einheit;*

- *unspezifisches Abwehrsystem: angeboren; erste Schutzbarriere; Verhinderung des Eindringens von Keimen in den menschlichen Organismus (z. B. Säuremantel der Haut); Zerstörung von eingedrungenen Erregern durch z. B. Makrophagen (humorale Abwehr);*
- *spezifisches Abwehrsystem: im Laufe des Lebens erworben; Produktion und schnelle Vermehrung spezifischer Antikörper; B-Lymphozyten zur Beseitigung von Bakterien und Viren; T-Lymphozyten zur Beseitigung von Erregern, die in Zellen leben; Antikörper und Gedächtniszellen bleiben nach der Infektion erhalten.*

## **Mündliche Abituraufgabe**

Verbindliche Grundlagen sind der Lehrplan und die Vorschriften der GSO (§ 81). Die Reihenfolge, in der die verbindlichen Inhalte der *Sporttheorie* unterrichtet werden, bestimmt die Lehrkraft. Die Inhalte sind möglichst gleichmäßig und schlüssig auf die vier Ausbildungsabschnitte zu verteilen, insbesondere im Hinblick auf die Schwerpunktsetzung und den Ausschluss eines Ausbildungsabschnittes durch den Schüler.

Auf den folgenden Seiten wird zunächst **ein Beispiel** für eine mögliche Verteilung der Stoffgebiete angegeben. Diese dient als Basis für eine exemplarische Festlegung von Schwerpunktthemen für die einzelnen Ausbildungsabschnitte. Aus diesen wählt ein fiktiver Schüler dann einen Ausbildungsabschnitt als Schwerpunkt und schließt einen Ausbildungsabschnitt aus.

## Fallbeispiel:

### a) Stoffverteilung

Am Gymnasium Beispielstadt hat Sportlehrer Max Muskelmann die Sporttheorie für die vier Ausbildungsabschnitte folgendermaßen strukturiert und unterrichtet:

11/1

- Biologische Gesetzmäßigkeiten, Zielsetzungen und Merkmale sportlichen Trainings
- Passiver Bewegungsapparat
- Aktiver Bewegungsapparat ohne Energiestoffwechsel / Ermüdung und Erholung
- Krafttraining
- Nervensystem ohne Sinnesrezeptoren/Analysatoren
- Merkmale und Grundlagen sportlicher Bewegungen I (Anwendung mechanischer Gesetze auf sportliche Bewegungen, biomechanische Prinzipien)

Gesamt ca. 28 Std.

11/2

- Energiestoffwechsel / Ermüdung und Erholung
- Herz-Kreislaufsystem
- Atmungssystem
- Ausdauertraining
- Sinnesrezeptoren/Analysatoren
- Merkmale und Grundlagen sportlicher Bewegungen II (Bewegungsmerkmale)

Gesamt ca. 28 Std.

12/1

- Beweglichkeitstraining
- Schnelligkeitstraining
- Temperaturregulationssystem
- Immunsystem und Hormonsystem
- Motorisches Lernen
- Koordinative Fähigkeiten
- Entwicklung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen und des motorischen Lernens im Altersgang
- PSG (u. a. Formen und Bedeutung von organisiertem und nichtorganisiertem Sport, Umwelt, Medien)

Gesamt ca. 27 Std.

12/2

- Sport und Gesundheit
- Merkmale und Grundlagen sportlicher Bewegungen III (Bewegungshandlung)
- PSG (u. a. Doping)

Gesamt ca. 15 Std.

## **b) Benennung der Themenbereiche durch den Prüfungsausschuss**

Aufgaben des Lehrers gemäß GSO (§81):

- rechtzeitige Benennung möglicher Themenbereiche aus den vier Ausbildungsabschnitten (mehr als zwei pro Ausbildungsabschnitt)

11/1

- passiver Bewegungsapparat und Krafttraining
- Aufbau und Funktion des aktiven Bewegungsapparates
- biomechanische Prinzipien

11/2

- Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislaufsystems durch Ausdauertraining
- Bewegungsanalyse
- Methoden des Ausdauertrainings

12/1

- Entwicklung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen und des motorischen Lernens im Altersgang
- Lernstufenmodell
- Schnelligkeitstraining und koordinative Fähigkeiten

12/2

- Aufbau einer Bewegungshandlung
- Auf- und Abwärmen
- Risikofaktoren
- Doping

## **c) Auswahl durch den Schüler**

Für die mündliche Abiturprüfung schließt der Schüler Fredi Schnell den Ausbildungsabschnitt 11/2 aus und wählt den Ausbildungsabschnitt 12/2 mit dem Themenbereich „Aufbau einer Bewegungshandlung“ als Prüfungsschwerpunkt.



## Mündliche Abiturprüfung – Fach SPORT

Gymnasium Beispielstadt

Datum: xx.xx.200\_

Name: Fredi Schnell

Vorbereitungszeit: 15.30 - 16.00 Uhr

Prüfungszeit: 16.00 - 16.30 Uhr

Schwerpunkt: 12 / 2 Themenbereich: Aufbau einer Bewegungshandlung

Ausschluss: 11 / 2

### Teil I: Referat (ca. 10 min)

Thema: „Aufbau einer Bewegungshandlung am Beispiel der Angabe im Volleyball“

*Erwartet wird ein umfassender und gut strukturierter Vortrag über den Aufbau einer Bewegungshandlung mit den Teilabschnitten Antriebs-, Orientierungs-, Entscheidungs-, Ausführungs- und Ergebnisteil, jeweils schlüssig am Beispiel der Angabe im Volleyball erläutert.*

Im Anschluss an das Referat werden weitere Fragen gestellt (ca. 5 min), die sich aus dem Referat ergeben,

z. B.:

- Welche Komponenten spielen im Antriebsteil eine Rolle?
- Welchen Einfluss haben die Analysatoren bei der vorliegenden Bewegungshandlung?
- Beurteilen Sie die Auswirkungen einer Fehlangebe auf die Bewegungshandlung!

## Teil II: Fragen aus 11/1 und 12/1 (15 min)

### 1. Gliedern Sie den Bewegungsapparat in seine Bestandteile!

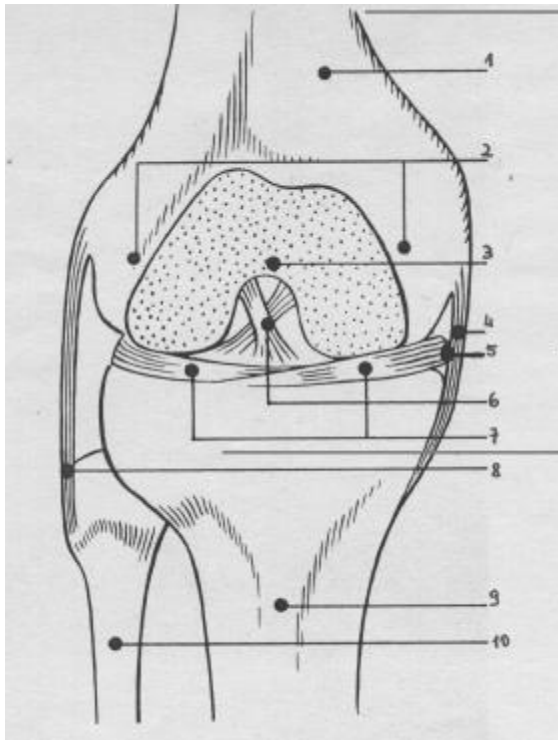
*Der Bewegungsapparat des Menschen setzt sich aus dem Skelettsystem und dem Muskelsystem zusammen;*

*Skelettsystem: passiver Bewegungsapparat mit Knochen, Gelenken und Bändern;*

*Muskelsystem: aktiver Bewegungsapparat mit Muskeln, Sehnen und Hilfseinrichtungen.*

### 2. Gehen Sie anhand der vorliegenden Skizze auf die anatomischen Bestandteile sowie Besonderheiten des Kniegelenks ein!

*Oberschenkelknochen, Gelenkkopf, Gelenkfläche mit Gelenkknorpel, Innenband (mit Meniskus verwachsen), Kreuzbänder, Menisken, Außenband, Schienbein, Wadenbein (nicht am Gelenk beteiligt), Kniescheibe mit Patellasehne (nicht abgebildet).*



(De Marées, H. Sportphysiologie. Köln 2003, S. 6.)

### 3. Nennen Sie die Hauptarten der Kraft und die Formen der Muskelarbeit!

*Kraft: Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer*

*Formen der Muskelarbeit: Isometrische, isotonische, auxotonische Kontraktion; Unterstützungs- und Anschlagkontraktion.*

### 4. Unterscheiden Sie die Methoden des statischen, dynamischen und isokinetischen Krafttrainings!

*z. B.: Statisches oder isometrisches Krafttraining: Muskelanspannung gegen einen unüberwindbaren Widerstand.*

*Dynamisches oder auxotonisches Krafttraining: Training an beweglichen Widerständen als positiv dynamisches (= überwindendes, konzentrisches, verkürzendes, beschleunigendes) Krafttraining und als negativ dynamisches (= nachgebendes, exzentrisches, bremsendes, verzögerndes) Krafttraining.*

*Isokinetisches Krafttraining: Training an Kraftmaschinen mit weitgehend konstanter Muskelspannung (die isokinetischen Kraftgeräte gewährleisten in jeder Bewegungsphase einen konstanten Widerstand).*

5. Zeigen Sie wesentliche biomechanische Prinzipien beim Hochsprung (Flop-Technik) auf!

(dem Schüler wird ein Reihenbild vorgelegt)

*z. B.: optimaler Beschleunigungsweg (Kurvenlauf), maximale Anfangskraft (Absprung), Koordination von Teilimpulsen (Schwungbein-, Schwungarmeinsatz), Gegenwirkung (Lattenüberquerung).*

6.1 Ein Schüler hat die Technik des Korblegers im Basketball in der Grobform erlernt. Beschreiben Sie diese Lernphase!

*z. B.: 1. Lernphase (Anfänger): die Technik liegt nur in einem groben, lückenhaften Verarbeitungsprogramm vor und gelingt nur unter isolierten Bedingungen; bewusste Bewegungssteuerung; unökonomischer Krafteinsatz; überwiegend optische Informationsaufnahme; nur grobe Rückkoppelung; Lehrer bzw. Trainer muss steuernd eingreifen.*

6.2 Erläutern Sie den Fortgang des Lernprozesses bis hin zur sicheren Anwendung im Wettkampf!

*z. B.: 2. Lernphase (Fortgeschrittener): Erreichen der Feinform; zunehmend unbewusste Steuerung; Rückmeldung vermehrt über den kinästhetischen Analysator; ökonomischer Krafteinsatz; bewegungslenkende Reafferenzen; stabiler Bewegungsvollzug bei gleich bleibenden Umgebungsbedingungen.*

*3. Lernphase (Könnler): Erreichen der Feinstform (variable Verfügbarkeit); fein abgestimmte Informationsaufnahme und -verwertung; konstante, ökonomische und zweckmäßige Bewegungen auch bei veränderten Bedingungen.*

7. Beschreiben Sie strukturelle Unterschiede zwischen der Trendsportart Mountainbiking und der traditionellen Sportart Handball!

z. B.:

*Trendsportart Mountainbiking:  
unorganisiert  
freie Trainingszeiten  
kein Vereinsbeitrag  
individuell oder in  
kleinen Gruppen betrieben  
ungeleiteter, individuelles Training  
i. A. keine oder freie Wettbewerbe  
keine Fixierung auf Altersgruppen  
keine Geschlechtertrennung*

*traditionelle Sportart Handball:  
meist im Verein organisiert  
feste Trainingszeiten  
Vereinsbeitrag  
festgelegte Gruppe (Mannschaft)  
geleiteter, langfristiger Trainingsprozess  
organisierter Wettbewerb  
feste Altersgruppen  
Trennung der Geschlechter*