

Sport LK

2020-2022

Warum SPORT LK?

→ überlegt kurz...

Was sind Eure Erwartungen, Befürchtungen und Hoffnungen?

Sport LK mit Herz und Verstand

In dieser Präsentation erklärt euch zunächst der „*Verstand*“ und anschließend das „*Herz*“ den Ablauf des Sport LKs sowie all das, worauf es dabei ankommt...

Zunächst startet der „*Verstand*“...

Gliederung

- Vorgaben durch den Lehrplan (Kursinhalte)
 - Praxis
 - Theorie
- Leistungsbewertung
- Abiturprüfung

Kursinhalte

Praxis

Pädagogische Perspektiven

- A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern,
Bewegungserfahrung erweitern
- B Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen
gestalten
- C Etwas wagen und verantworten
- D Das Leisten erfahren, verstehen und
einschätzen
- E Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen
- F Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein
entwickeln

Bewegungsfelder (Kursschwerpunkte)

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
3. Bewegen im Wasser - Schwimmen
4. Bewegen an Geräten - Turnen
5. Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
6. Spielen in und mit Regelstrukturen - Basketball oder Volleyball
7. Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport
8. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Kursinhalte

Theorie

I. Anatomisch-Physiologische Grundlagen

- Stütz- und Bewegungsapparat
- Nervensystem
- Versorgungsapparat
- Stoffwechselprozesse
- Ernährung



II. Trainingswissenschaft



- Anpassungsprozesse des Körpers
- Trainingsprinzipien
- Planung und Steuerung von Training
- Trainingsarten
- Auf- und Abwärmen

III. Sport und Gesundheit



- Gesundheitsmodelle
- Training und Gesundheit

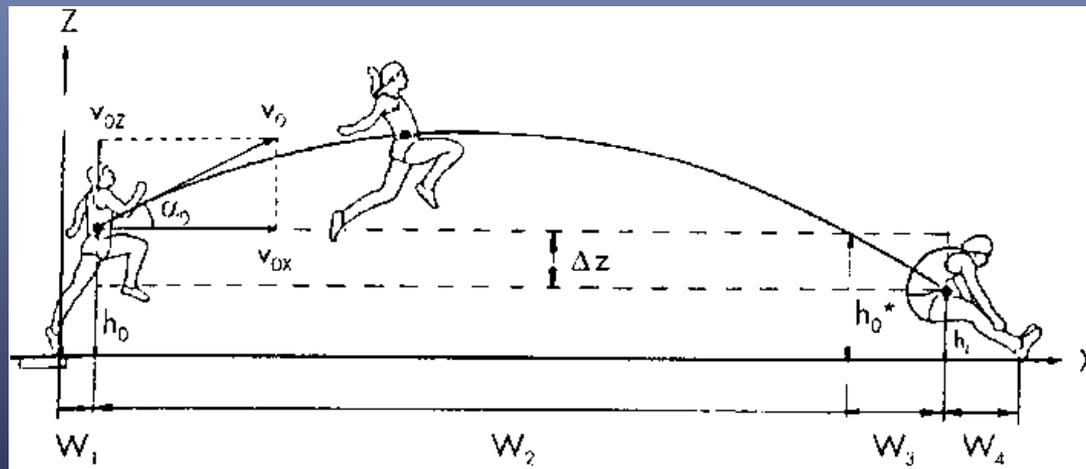


IV. Doping



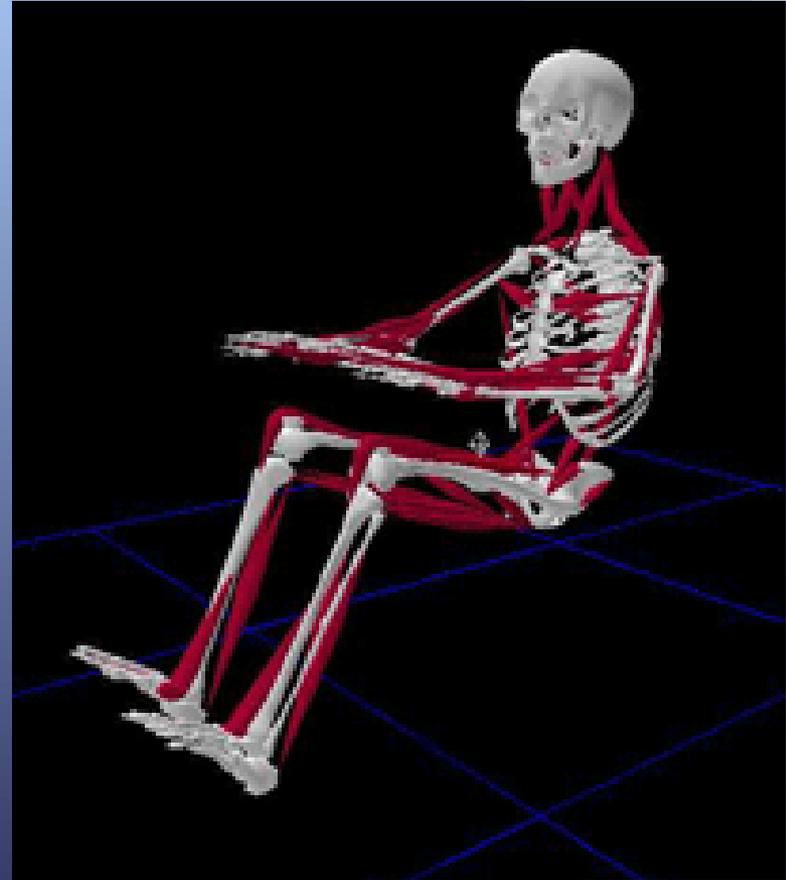
V. Bewegungslehre

- Grundbegriffe
- Bewegungsanalyse
- Bewegungshandlungen
- Motorisches Lernen
- Sportmotorische Tests



VI. Biomechanik

- Biomechanische Prinzipien
- Kinematik (Bewegungsgesetze ohne Kräfte)
- Dynamik (Wirkung von Kräften)

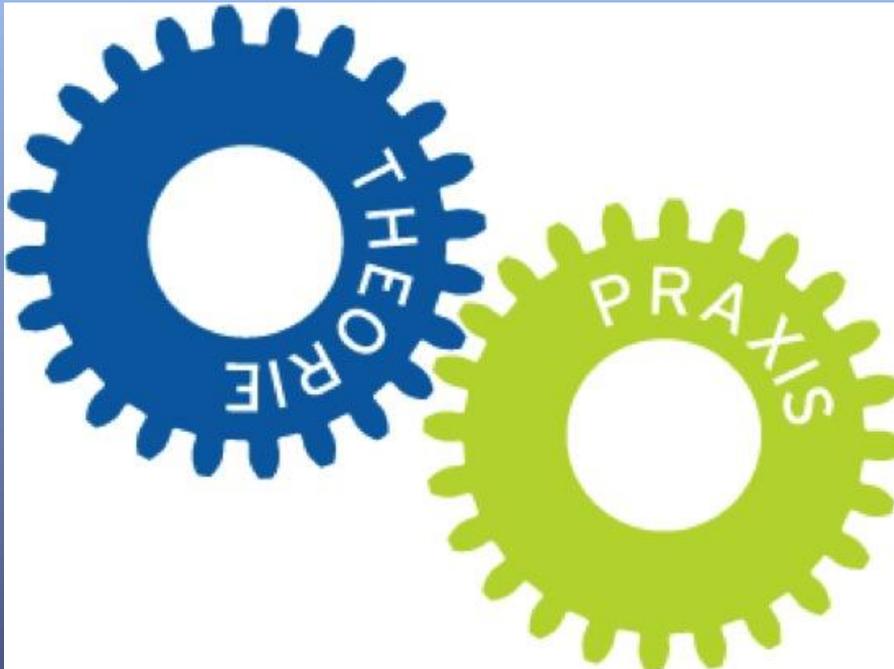


VII. Sportpsychologie



- Aggression und Fairness
- Motive und Ziele

Kursinhalte



- 49% Theorie
- 51% Praxis

Die Abiturprüfung

Abiturprüfung

Besteht aus...

... einer Klausur

... einer sportpraktischen Prüfung

→ Gewichtung: 50/50

Abiturprüfung schriftlich

(50% der Abiturnote)

- eine zentral gestellte Klausur (umfasst drei Aufgaben)
- es kann zwischen zwei Klausuren gewählt werden

Abiturprüfung praktisch

(insg. 50% der Abiturnote)

- Sportpraktische Prüfung, bestehend aus...
 - ... Ausdauerleistung
 - ... Leichtathletik
 - ... Spielsportart
- Jeweils entsprechend 16,7% der Abiturnote

I. Ausdauerüberprüfung

- Ihr wählt: Entweder 5000m-Lauf oder 800m-Schwimmen



Ausdauerleistungsbewertung

Wertungstabelle Schülerinnen

NP ¹	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m
15	25:15	13:50
14	25:45	14:10
13	26:15	14:30
12	26:45	14:50
11	27:30	15:30
10	28:15	16:10
9	29:00	16:50
8	30:00	17:30
7	31:00	18:10
6	32:00	19:00
5	33:00	19:50
4	34:00	20:40
3	35:15	21:30
2	36:30	22:20
1	37:45	23:10

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m
15	21:15	12:50
14	21:45	13:10
13	22:15	13:30
12	22:45	13:50
11	23:30	14:30
10	24:15	15:10
9	25:00	15:50
8	26:00	16:30
7	27:00	17:10
6	28:00	18:00
5	29:00	18:50
4	30:00	19:40
3	31:15	20:30
2	32:30	21:20
1	33:45	22:10

II. Laufen, Springen, Werfen (leichtathletischer Dreikampf)



Drei Prüfungsmöglichkeiten der Leichtathletik

Ihr wählt...

1. leichtathletischer Dreikampf

oder

2. Zweite Ausdauerleistung

(nur möglich, wenn bei der Ausdauerprüfung (siehe oben) 800m-Schwimmen gewählt wird)

oder

3. Technikdemonstration

1. Leichtathletischer Dreikampf (Mädchen)

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

1. Leichtathletischer Dreikampf (Jungen)

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

2. Zweite Ausdauerleistung

NP ¹	Laufen 5.000 m
15	25:15
14	25:45
13	26:15
12	26:45
11	27:30
10	28:15
9	29:00
8	30:00
7	31:00
6	32:00
5	33:00
4	34:00
3	35:15
2	36:30
1	37:45

NP	Laufen 5.000 m
15	21:15
14	21:45
13	22:15
12	22:45
11	23:30
10	24:15
9	25:00
8	26:00
7	27:00
6	28:00
5	29:00
4	30:00
3	31:15
2	32:30
1	33:45

3. Technikdemonstration

- Die Technik wird überprüft in jeweils
 - einer Laufdisziplin (Hürden oder Sprint)
 - einer Sprungdisziplin
 - einer Wurf- oder Stoßdisziplin
- Alle Teilnoten haben gleiches Gewicht.

III. Spielsportart



Prüfung in einer Sportart

(Basketball oder Volleyball)

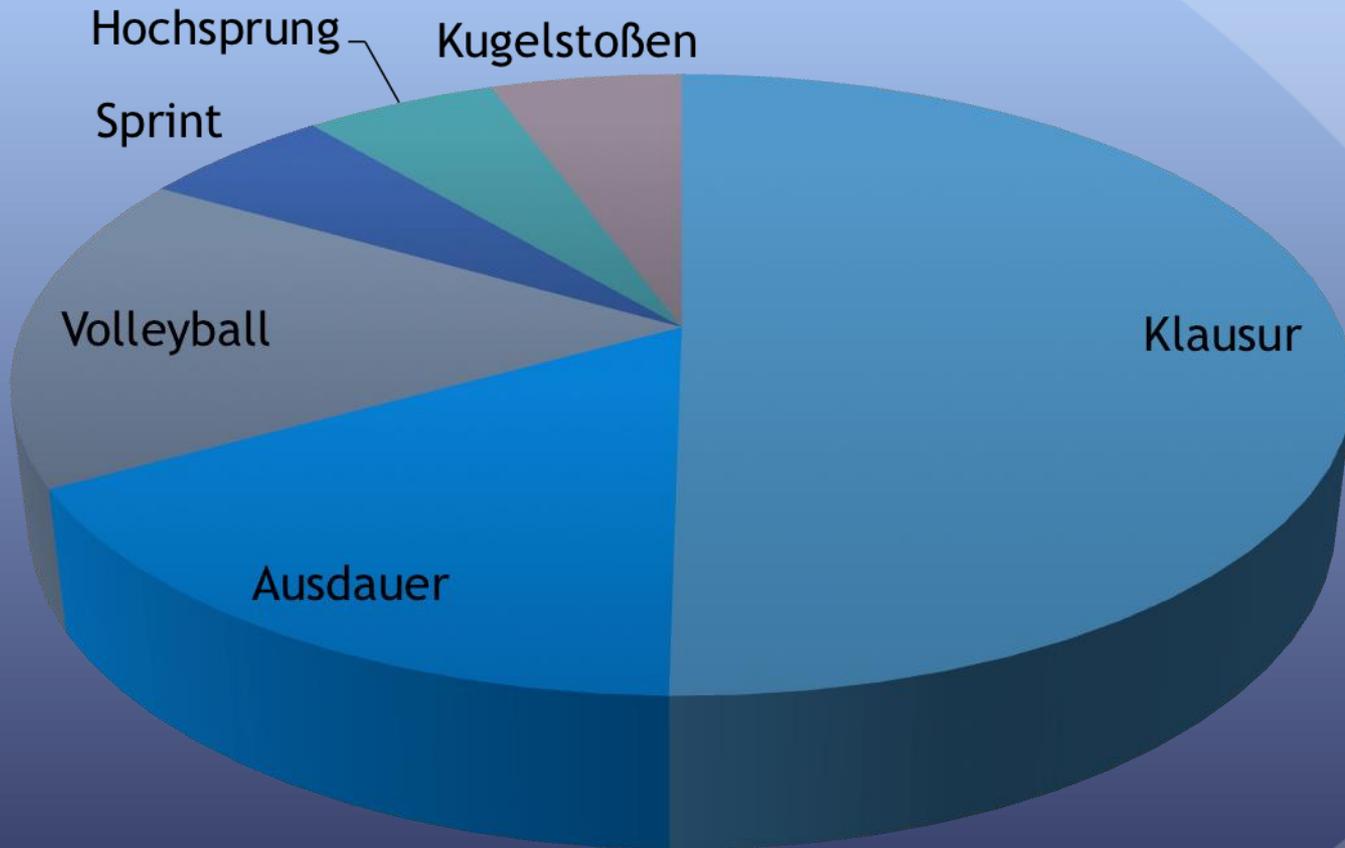
Die Prüfung erfolgt...

a) Wettkampfbezogen (Spiel)

oder

b) Fakultativ (eine einfache Spielform und eine komplexe Spielform)

Beispielhafte Abiturprüfung



Leistungsbewertung (SoMi)

Beurteilungsbereich „sonstige Mitarbeit“

Die vielfältigen Möglichkeiten der Lernerfolgsüberprüfung müssen im engen Zusammenhang mit den jeweiligen Zielen und Inhalten des Sportunterrichts stehen, dabei greifen pädagogische Zielsetzungen und darauf bezogene Verhaltensweisen oft ineinander. Lernerfolgsüberprüfungen erfolgen in punktuellen und unterrichtsbegleitenden fachspezifischen Anforderungssituationen. Die Leistungserwartungen sind nach vorgegebenen bzw. vereinbarten Kriterien auf qualitativ erfassbares, beobachtbares Verhalten zu beziehen.

Fachspezifische Anforderungssituationen...

Zur Präsentation sportmotorischer Leistungen...	Zur Präsentation weiterer fachlicher Leistungen...	darüber hinaus...
Demonstrationen	Beiträge zur Unterrichtsgestaltung	Schriftliche Übungen
sportmotorische Tests	Beiträge zu Unterrichtsgesprächen	Kurzreferate, Referate
	Mitarbeit in Projekten	Protokolle
		Hausaufgaben

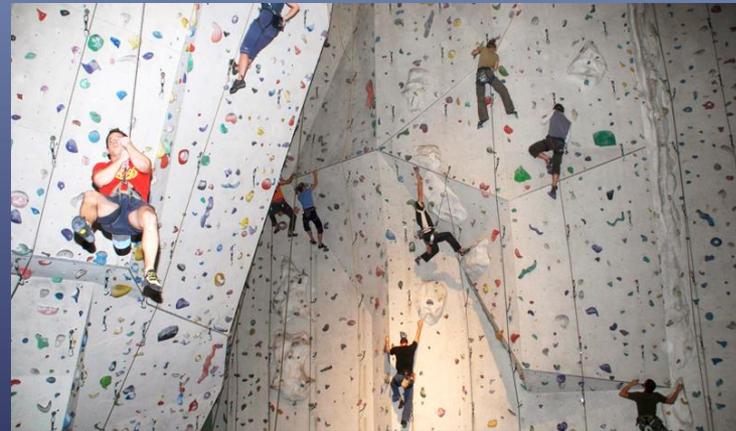
Beobachtbares Verhalten unter allen pädagogischen Perspektiven:

- Bewegungskönnen
- Sich auf Unterrichtssituationen einlassen
- Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringen
- Erfahrungen, Kenntnisse und Einsichten strukturiert wiedergeben
- Sachzusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern

Beobachtbares Verhalten unter der pädagogischen Perspektive (E) *Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*

- Absprachen mit anderen treffen sowie organisatorisch und motorisch umsetzen
- Spiel- bzw. Wettkampfleitung übernehmen
- Regelkenntnisse nachweisen und Vereinbarungen einhalten
- Fair handeln - über das bloße Einhalten von Regeln hinaus

Exkursionen/Ausflüge



Jetzt übernimmt das „*Herz*“

Sport LK bedeutet...

SPORT LK

Spaß



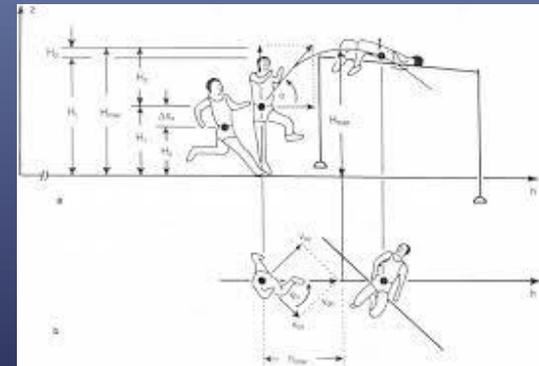
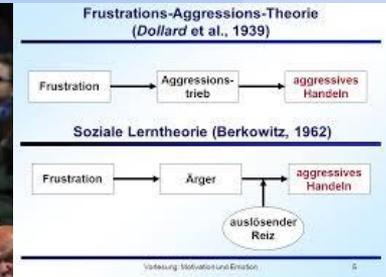
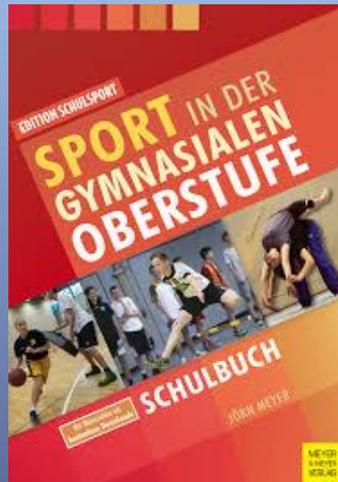
SPORT LK

Power



SPORT LK

Ohne Lernen klappt's nicht



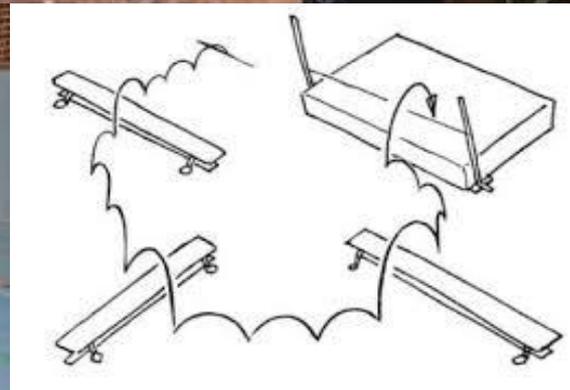
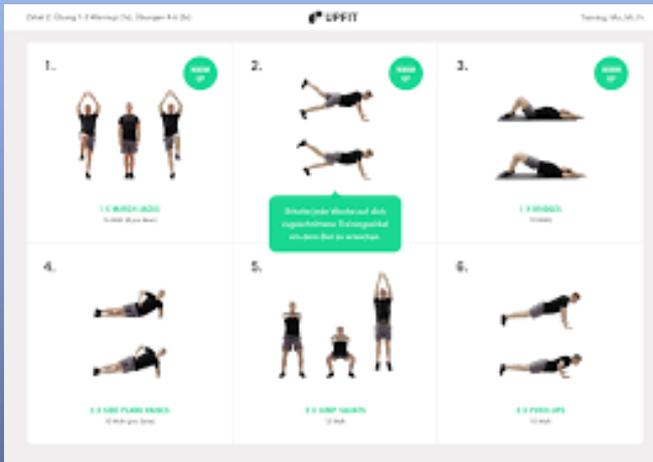
SPORT LK

Robust



SPORT LK

Training



S-P-O-R-T L-K

Leidenschaft



S-P-O-R-T L-K

Kameradschaft



Kurz ... der Sport LK ist schon was Besonderes! 😊

Eure Wahl, eure Entscheidung!