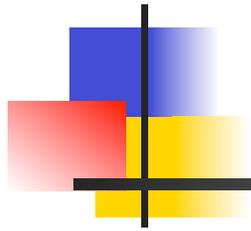
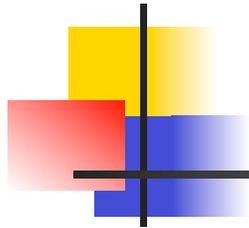


Leistungskurs Sport



Informationen zur Kurswahl
in der gymnasialen Oberstufe



LK Sport
gleich
Leistungssport ?

LK Sport als Tor
zu verschiedenen
Wissenschaftsbereichen ?

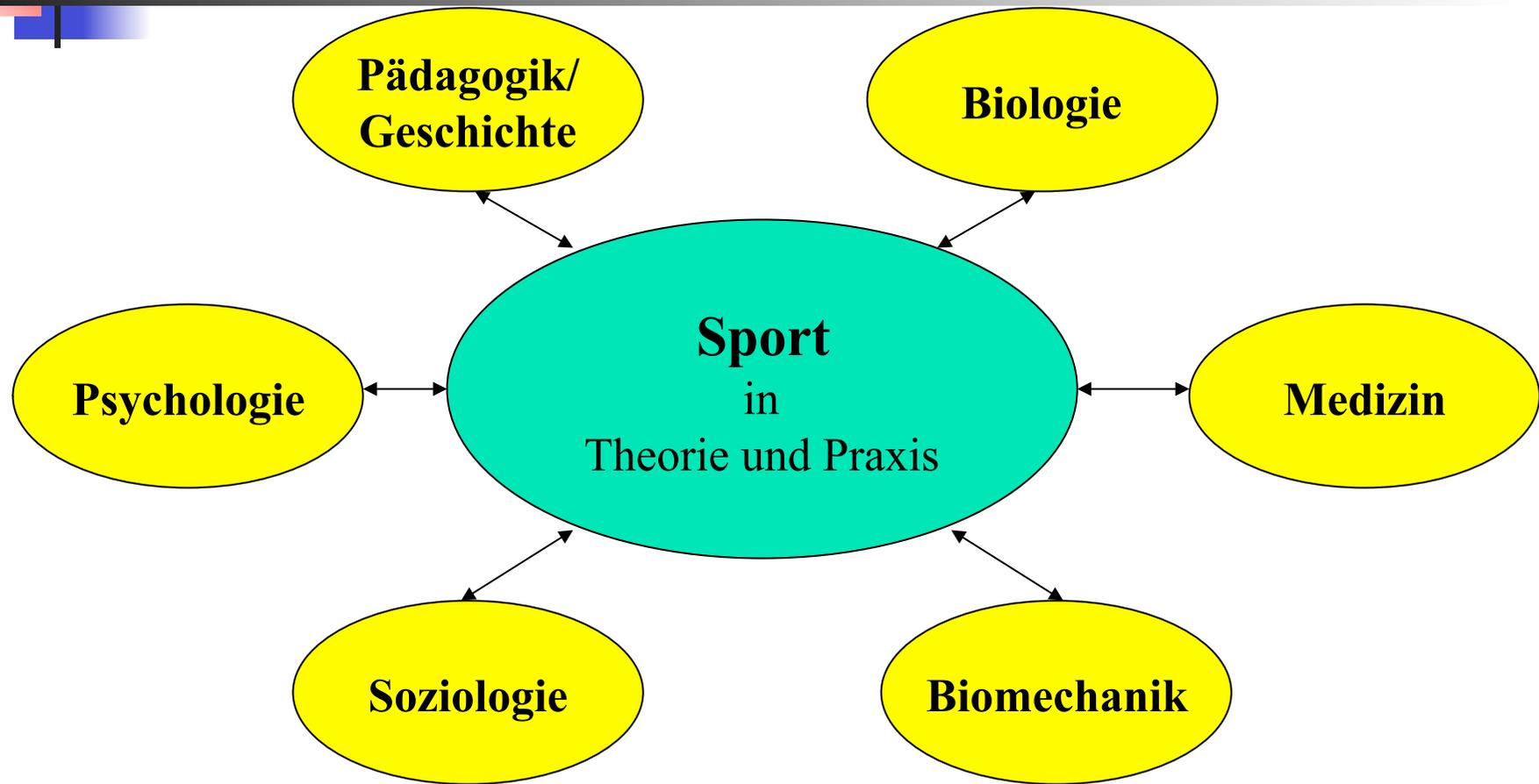
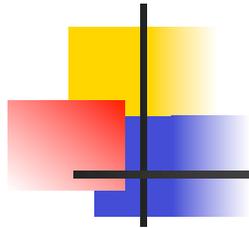


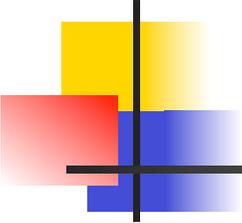
LK Sport -
nur was für
angehende
Sportstudenten ?

LK Sport
als Weg zum Erwerb von
Schlüsselqualifikationen ?

- Selbständigkeit,
- Teamfähigkeit,
- Organisationsfähigkeit,
- Selbstreflexion,
- Projekt- bzw.
Produktbezogenheit

wesentlicher Beitrag zur allgemeinen Studierfähigkeit !!!





Voraussetzungen für den Leistungskurs Sport

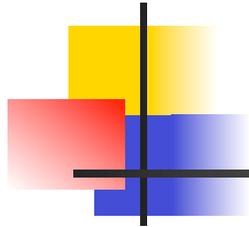
vielseitiges Interesse
an Sport

Gesundheit
und sportliches
Leistungsvermögen

Bereitschaft zur
Anstrengung und zu
sportlicher Kooperation

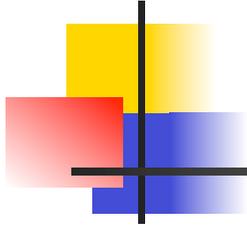
Grundlegende Kenntnisse
in Deutsch, Biologie
und Physik

Grundlegende Fähigkeiten
in LA,
und mind.
2 Mannschaftsspielen



Mögliche Kurskombinationen

LK2	LK1	3. oder 4. Fach
Sport	Deutsch	Mathematik
Sport	Mathe	Deutsch/ Fremdsprache
Sport	Fremdsprache	Mathematik



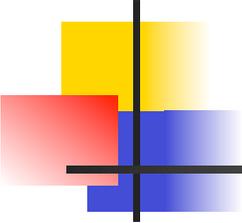
Unterricht

**Anzahl der
Wochenstunden:**

5 Stunden

Theorie
(etwa 2 Stunden)

Praxis
(etwa 3 Stunden)



Ziele des Unterrichts

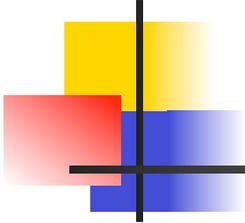
Sportliche Handlungskompetenz

Kenntnisse

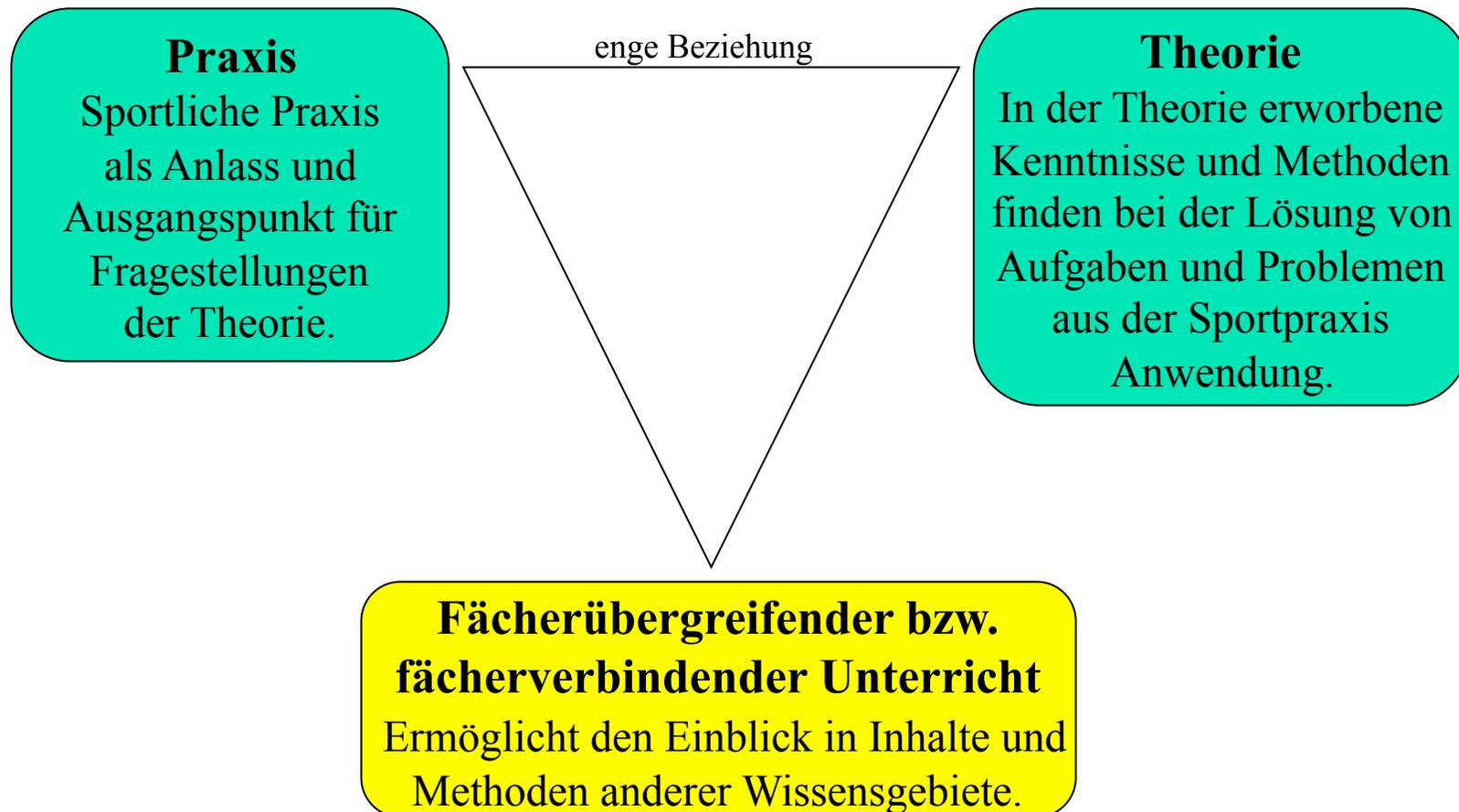
- aus den Bereichen „Sportliches Training“, „Bewegungslernen“, „Handeln im Sportspiel“ und „Sport und Gesellschaft“.
- zum Ausüben von mindestens fünf Sportarten.

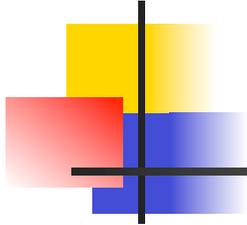
Fähigkeiten

- zur Organisation von Sport,
- zu sportlicher Kooperation,
- zu wissenschaftspropädeutischer Arbeitsweise,
- zum Anwenden fachspezifischer und fachübergreifender Methoden
- zum Urteil über Ziele, Inhalte und Formen des Sports



Verbindung von Theorie und Praxis





Sportarten

Praktische Ausbildung in:

- ***Individualsportarten***

- Leichtathletik
- Schwimmen
- Turnen (ergänzt durch Gymnastik und Tanz)

- ***Spielen***

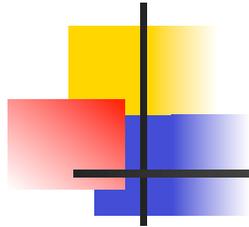
- 2 Spiele, davon mindestens ein Mannschaftsspiel

- ***nach Möglichkeit „Schnupperangebote“ in weiteren Sportarten***

z.B.: Mountain-Biking, Windsurfen, Orientierungslauf, Inline-Skating, Skifahren, Klettern, Tennis, Trampolinspringen

Halbjahr Q1/1: Beispiel für UV

	Inhaltsfelder	Bewegungsfelder/ Unterrichtsvorhaben	Inhaltliche Schwerpunkte
Q1/I			
1.UV	<p>Leistung – Trainingsplanung und -organisation (d)</p> <p>Gesundheit – gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</p>	<p>Leichtathletik. Sammeln von Bewegungserfahrungen und Verbesserung individueller Technik in den leichtathletischen Disziplinen</p> <p>Partner und Gruppenarbeit</p> <p>Bewegungsbeobachtung</p>	<p>Trainingslehre (I)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anpassung - Trainingsziele, -inhalte, -methoden - Belastungskomponenten - Trainingsprinzipien - Trainingsplanung
2.UV	<p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)</p> <p>Kooperation und Konkurrenz – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p>	<p>Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Volleyballtechnik</p> <p>Schwerpunkt: unteres und oberes Zuspiel, Abwehr; selbstständiges Erarbeiten und Anwenden von Technikbeobachtungsbögen</p>	<p>Bewegungslehre (I)</p> <p>Lernen von Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phasen des motorischen Lernens - Motorisches Lernen und Korrekturgrundsätze - Betrachtungsweisen in der Bewegungslehre - Bewegungsanalyse mit Hilfe der Bewegungsmerkmale - Bewegungsbeschreibungen



Die Kursnote im Leistungskurs Sport

Qualifikationsphase / Halbjahr			
Theorie		Praxis	
2 Klausuren	SoMiNo	Abschlussprüfungen	andere Leistungsnachweise
1	1	1	1
50 %		50 %	

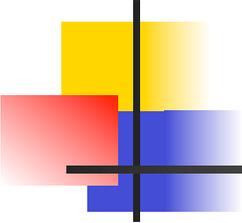
Dauer der Klausuren:

Q1/1 => 2-3 Unterrichtsstunden

Q1/2 => 2-3 Unterrichtsstunden

Q2/1 => 3-4 Unterrichtsstunden

Q2/2 => 4,25 Zeitstunden



Theorie im Leistungskurs Sport Abituranforderungen 2016

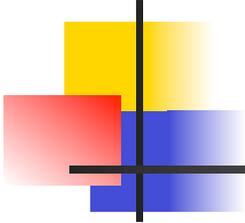
Trainieren im Sport/Anpassungsprozesse

Bewegungen erlernen, verbessern und verstehen

Sport und Gesundheit

Aggression und Fairness im Sport

Motive und Ziele sportlichen Handelns



Die praktische Abiturprüfung im Leistungskurs Sport

Beispiel Volleyball

3.2. Mindeststandards:

3.3. Gruppentaktisch

- Annahme im 3-er- Riegel
- Anpassung des Annahmeriegels je nach Spielsituation
- Spielaufbau über festgelegte Stellerposition
- Angriffs- und Blocksicherung nach gruppeninterner Absprache

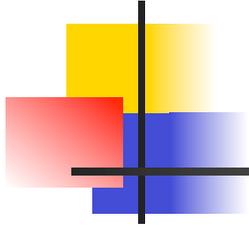
- Gutes Timing im Block

Wertungstabelle Schüler

	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m	Rudern 4.000 m	Kanu 4.000 m	Radfahren 20 km	Inlineskaten 10 km
1 +	19:15	11:50	18:30	21:30	34:00	22:30
1	19:30	12:10	19:00	22:00	34:40	23:00
1 -	19:45	12:30	19:30	22:30	35:20	23:30
2 +	20:00	13:00	20:00	23:15	36:00	24:15
2	20:30	13:30	20:30	24:00	36:40	25:00
2 -	21:00	14:00	21:00	24:45	37:20	25:45
3 +	21:30	14:45	21:30	25:30	38:00	26:30
3	22:00	15:30	22:00	26:15	38:40	27:15
3 -	22:45	16:15	22:30	27:00	39:20	28:00
4 +	23:30	17:00	23:15	27:45	40:10	29:00
4	24:15	18:00	24:00	28:30	41:00	30:00
4 -	25:00	19:00	24:45	29:15	41:50	31:00
5 +	26:00	20:00	25:30	30:00	42:40	32:15
5	27:00	21:00	26:15	31:00	43:30	33:30
5 -	28:00	22:00	27:00	32:00	44:20	34:45

Wertungstabelle Schüler:

	100 m	200 m	400 m	Weit- sprung	Hoch- sprung	Kugel- stoß	Diskus- wurf	Speer- wurf
1+	12,0	24,7	56,7	5,70	1,66	10,00	29,15	38,00
1	12,1	25,0	57,2	5,61	1,64	9,75	28,45	37,10
1-	12,2	25,3	57,8	5,51	1,62	9,50	27,65	36,10
2+	12,4	25,6	58,4	5,40	1,60	9,25	26,85	35,10
2	12,6	26,0	59,2	5,28	1,57	9,00	26,00	33,90
2-	12,8	26,4	1:00,0	5,15	1,54	8,75	25,10	32,70
3+	13,0	26,8	1:00,8	5,01	1,51	8,45	24,15	31,50
3	13,2	27,2	1:01,8	4,87	1,47	8,15	23,15	30,00
3-	13,4	27,6	1:02,8	4,73	1,43	7,85	22,15	28,50
4+	13,6	28,1	1:03,8	4,59	1,39	7,55	21,05	27,00
4	13,9	28,6	1:05,0	4,42	1,35	7,15	19,75	25,20
4-	14,2	29,1	1:06,2	4,24	1,31	6,75	18,45	23,40
5+	14,5	29,6	1:07,4	4,06	1,27	6,35	17,05	21,60
5	14,8	30,1	1:08,6	3,88	1,23	5,95	15,65	19,60
5-	15,1	30,6	1:10,0	3,70	1,19	5,55	14,25	17,60



Zeit für Fragen