

Kenntnisse im Bereich A:**"Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns"****I Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training**

Grundlage sind folgende Kenntnisbereiche:

1. Strukturmodell Kondition
2. Belastung als methodische Steuergröße zur Entwicklung der Kondition
 - Belastungskomponenten
 - Belastungswirkungen / Ausprägung der Beanspruchung
 - Theoriemodell der Superkompensation
3. Methoden des Konditionstrainings am Beispiel des Ausdauertrainings und Krafttrainings
4. Zum Krafttraining
 - Strukturmodell Kraft / Krafttraining
 - Aufwärmen / Stretching
 - Kenntnisse über Methoden zur Verbesserung der Innervationsfähigkeit und zur Erweiterung der Energiepotentiale der Muskulatur
 - Organisationsformen des Krafttrainings (Stationstraining, Circuittraining, Gerätetraining)
 - Körperstabilisation
 - Trainingswirkungen bezogen auf die Muskulatur (Arbeitsweisen, Kontraktionsformen)
 - Muskelinnervation
5. Zum Ausdauertraining
 - Strukturmodell Ausdauer / Ausdauertraining
 - Fitness- und Gesundheitstraining (Gesundheitskonzepte, Ziele, Gestaltungsmöglichkeiten)
 - Belastungsstrukturen mindestens der Dauermethode mit kontinuierlicher Geschwindigkeit, einer Tempowechselmethode, einer Intervallmethode
 - Planung und Steuerung des Ausdauertrainings:
Trainingsaufbau, Trainingsperiodisierung, Trainingsdokumentation, Trainingsauswertung
 - Leistungsdiagnostik (z.B. max. Sauerstoffaufnahme, Laktat, Stufentest)
 - aerobe und anaerobe Energiebereitstellungsprozesse (z.B. Fatburner-Training)
 - Trainingswirkungen bezogen auf das Herz-Kreislauf-System (VO_2 -max, Ökonomisierung von Herztätigkeit und Atmung)
6. Gefahren und Risiken
 - Verletzungsvermeidung
 - aktiver und passiver Bewegungsapparat (Muskulatur, Wirbelsäule)

Im Unterricht muss sichergestellt sein, dass Kenntnisse zu den Bereichen **Sportliches Training** und **Fitness- und Gesundheitstraining** vermittelt werden. Dabei stehen die Pädagogischen Perspektiven „**Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**“ und „**Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**“ im Vordergrund.

II Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen und das Lernen sportlicher Bewegungen

Grundlage sind folgende Kenntnisbereiche:

1. Analyse sportlicher Bewegungen

1.1. Bewegung von außen betrachtet

- Morphologische Bewegungsanalyse nach Schnabel/Meinel: Struktur sportlicher Bewegungsakte, Phasenanalyse zyklischer und azyklischer Bewegungen im Vergleich mit der funktionalen Bewegungsanalyse nach Göhner und ihre jeweilige Relevanz für die Methodik des Bewegungslernens
- Biomechanische Prinzipien: Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges, [Prinzip der maximalen Anfangskraft](#), [Prinzip](#) der zeitlichen Koordination von Einzelimpulsen
- Biomechanische Merkmale und Messmethoden: translatorische und rotatorische Bewegungen, Mischformen, Körperschwerpunkt-(KSP)-bestimmung ohne formelhafte Berechnungen, Stellenwert des KSP für Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

1.2 Bewegung von innen betrachtet

- Sensorische Systeme¹: Fernsinne (visuell, auditiv, taktil) und Nahsinne (Propriozeption, Kinästhesie, Gleichgewichtssinn)
- Inverser Muskeldehnungsreflex, Konsequenzen für die Methodik von Dehnübungen

2 Das Lernen sportlicher Bewegungen

- [Wahrnehmung, Informationsverarbeitung](#) (z.B. „Closed loop-„ und „Open loop-kontrollierte Bewegungen“), [Bewegungsausführung und -kontrolle](#) (z.B. nach Schnabel), [Bewegungsantizipation und Automatisierung](#), [Stufung des Lernprozesses](#) (z.B. nach Meinel)
- [Gestaltung von motorischen Lernprozessen: Stellenwert koordinativer Fähigkeiten, Instruktionen und Rückmeldungen \(Informationsinhalt und -übermittlung\)](#), [Übungsgestaltung \(Auswahl und Variation\)](#)

Dabei steht die Pädagogische Perspektive „**Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern**“ im Vordergrund und darüber hinaus lässt sich die Pädagogische Perspektive „**Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten**“ thematisieren.

Kenntnisse im Bereich B:

"Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext"

[Aufgrund der Komplexität dieses Kenntnisbereichs ist](#)

Punkt 2: Erbringen, Bewerten von sportlichen Leistungen

- [Leistung als soziale Vereinbarung](#)
 - [Gütekriterien](#)
 - [Bezugsnormen](#)

¹ Morphologische Strukturkenntnisse der Sinnesorgane werden nicht obligatorisch vorausgesetzt.

kein Schwerpunkt der schriftlichen Abiturprüfung 2008.

Grundlage sind folgende Kenntnisbereiche:

1 Soziales Handeln im Spannungsfeld Sport

- Kooperation – Konkurrenz
- Regeltypen im Sport nach Digel (konstitutive und strategische Regeln)
- Fairness – Dominanzverhalten

3 Organisation sportlicher Handlungssituationen (Lern-, Übungs- und Spielsituationen im Sportunterricht und ggf. Wettkämpfe, Sport- und Spielfeste) mit anderen und für andere

- Planungskonzepte
- Umsetzungsstrategien

Dabei stehen die Pädagogischen Perspektiven „**Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**“ und „**Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**“ im Vordergrund.

Kenntnisse im Bereich C:

"Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit"

Aufgrund der Komplexität dieses Kenntnisbereichs wird für die schriftliche Abiturprüfung 2008 folgende Eingrenzung vorgenommen:

Grundlage ist folgender Kenntnisbereich:

individuelle Zuwendungsmotive für sportliches Handeln

Die Aufgabenstellungen für diesen Kenntnisbereich orientieren sich an der Verknüpfung von individuellen Motiven und Pädagogischen Perspektiven. Darüber hinaus wird der Zusammenhang von individuellem Sporttreiben und gesellschaftlichem Wandlungsprozess thematisiert.

Dabei kann neben den anderen Pädagogischen Perspektiven auch die Pädagogische Perspektive „**Etwas wagen, etwas verantworten**“ in den Vordergrund rücken.