

**Kurzübersicht zum Prüfungsfach Sport
(P5, vierstündig in der Qualifikationsphase) am BRG**

| <u>Sporttheoretische Themenfelder</u> | <u>Sportpraktische Inhalte</u> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. Schuljahr: Einführung in die Sporttheorie (Vorbereitungskurs) | |
| 1) Sportbiologische bzw. sportphysiologische Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden) 2) Trainingswissenschaftliche Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden) 3) Bewegungswissenschaftliche Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden) 4) Sportsoziologische und sportpsychologische Grundlagen (ca. 2 Doppelstunden) Erläuterungen siehe unten | diverse Inhalte im Theorie-Praxis-Verbund möglich |
| 1. Schuljahrgang der Qualifikationsphase (Q1) | |
| 1. Schulhalbjahr | |
| Bewegungsanalyse/Bewegungslehre Bewegungslernen und Techniktraining Grundlagen des Taktiktrainings Psychologisches Training | die Sportarten werden mit dem Kurs zu Beginn des Schuljahres miteinander abgestimmt |
| 2. Schulhalbjahr | |
| Grundlagen sportlichen Trainings/Trainingslehre Anatomisch-physiologische Grundlagen Planung und Steuerung sportlichen Trainings Training der konditionellen Fähigkeiten Training der koordinativen Fähigkeiten | die Sportarten werden mit dem Kurs zu Beginn des Schuljahres miteinander abgestimmt |
| 2. Schuljahrgang der Qualifikationsphase (Q2) | |
| 1. Schulhalbjahr | |
| Sport als gesellschaftliches Phänomen Sport und Gesundheit Sport, Ernährung und Doping | (In diesem Halbjahr Prüfung von Individualsportarten) |
| 2. Schulhalbjahr | |
| Motive sportlichen Handelns Aggression und Gewalt im Sport Wiederholung und Verknüpfung der anderen Themenfelder | die Sportarten werden mit dem Kurs zu Beginn des Schuljahres miteinander abgestimmt |

11 Jahrgang:

Sport- Theorie: Vorbereitungskurs:

Inhalte:

Sportbiologische bzw. sportphysiologische Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden)

- Aufbau und Funktion des passiven und aktiven Bewegungsapparates.
- häufige Sportverletzungen und Verletzungsprävention; endogene und exogene Verletzungen;
Verletzungsarten (Brüche, Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Verrenkungen, Verletzungen der Bänder bzw. Sehnen) sowie Möglichkeiten der Verletzungsprophylaxe.
- Aufbau und Funktion von körperlicher Erwärmung, Dehnung und des Abwärmens im sportlichen Kontext sowie Reflexion des praktischen Nutzens.

Trainingswissenschaftliche Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden)

- Grundlagen des sportlichen Trainings
(Definition „Sportliches Training“, Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit, Trainingsgesetze und Trainingsprinzipien).
- Übersicht der sportmotorischen Fähigkeiten (Konditionelle und koordinative Fähigkeiten).

Bewegungswissenschaftliche Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden)

- Grundlagen der Bewegungsanalyse (Einführung in die Bewegungsanalyse nach dem Drei-Phasen-Modell nach MEINEL).

Sportsoziologische und sportpsychologische Grundlagen (ca. 2 Doppelstunden)

- Motive und Motivationen sportlichen Handelns.
- Funktionen und Dysfunktionen des Sports.

Kurz-Erläuterungen zum Modell zum Prüfungsfach Sport (P5)

In jedem Schulhalbjahr werden – mit Ausnahme des 4. Schulhalbjahres – ein bis zwei sportpraktische Inhalte mit sporttheoretischen Inhalten verknüpft. Die Behandlung der sporttheoretischen Inhalte erfolgt somit im obligatorischen **Praxis-Theorie-Verbund** und liegt in der Hand einer Lehrkraft.

Es ist empfehlenswert, die **praktischen Inhalte** möglichst auf 5 zu begrenzen, um ausreichend Zeit für die intensive Beschäftigung mit diesen zu gewährleisten. Ansonsten sind „maximal 7 sportpraktische Inhalte durchzuführen, davon mindestens zwei Individual- und drei Mannschaftssportarten (von letzteren eine Rückschlag- und eine Zielschusssportart).“
(vgl. KC Sport Niedersachsen – Sek II (2018): S. 10)

Bis zum Ende des ersten Schuljahres in der Qualifikationsphase sollten die SuS des P5 Kurses die **Prüfungssportarten** gewählt haben (erste Auswahl). Zudem sollten alle SuS dieses Kurses einen weiteren Ersatzkurs in der Q1 auswählen, in dem sie alle Klausuren mitschreiben, um im Falle einer Verletzung weiterhin zum Abitur zugelassen werden zu können.

In jedem Schulhalbjahr (einschließlich des Vorbereitungskurses) wird jeweils **eine Klausur** geschrieben. Die Leistungen des Vorbereitungskurses sind jedoch „nicht versetzungs- oder abschlussrelevant, können aber als Ausgleich herangezogen werden.“ (vgl. KC Sport Niedersachsen – Sek II (2018): S. 8)

„Zur Bewertung der Leistung werden in der Qualifikationsphase im **Prüfungsfach Sport** die sportpraktischen und sporttheoretischen Anteile im Verhältnis 1:1 gewichtet. Die Teilzensur in der Sporttheorie setzt sich aus der Bewertung der sonstigen Leistungen im Unterricht und aus den Ergebnissen der Klausuren zusammen. Dabei darf der Anteil der schriftlichen Leistungen ein Drittel an der Teilzensur nicht unterschreiten und 50% nicht überschreiten.“ (vgl. KC Sport Niedersachsen – Sek II (2018): S. 51)

Der **Vorbereitungskurs** soll in der Einführungsphase zweistündig unterrichtet werden. Kompaktphasen zur konzentrierten Stoffvermittlung sind möglich. SuS sollen zu Beginn des Kurses eine Unbedenklichkeitsbescheinigung eines Arztes vorzeigen.

„Die **Unterrichtseinheiten** sind von der durchführenden Lehrkraft so zu konzipieren, dass in exemplarischer Weise sportpraktische Inhalte mit sporttheoretischen Themenstellungen vernetzt werden und die Schülerinnen und Schüler so einen Einblick in spezifische Arbeitsweisen des Prüfungsfaches Sport erhalten. Ein isolierter Theoriekurs erfüllt diese Funktion nicht.“ (vgl. KC Sport Niedersachsen – Sek II (2018): S. 8)

Ein Ersatzprüfungsfach muss für den Fall eines verletzungsbedingten Ausscheidens aus dem Kurs unbedingt eingeplant werden!!