Zielsetzung dieses Materials:

In dieser beispielhaften P4-Prüfung soll aufgezeigt werden, wie man aus einem Kursprofil heraus (s. Beispielprofil im SILP – Lehrplannavigator KLP Sport SII) eine Abiturprüfung konzipieren kann und wie man dabei zu einer halbjahresübergreifenden Überprüfung der vermittelten Inhalte kommt. Die im ersten Teil der Abiturprüfung akzentuierten Inhalte stammen aus den grau hinterlegten Unterrichtsvorhaben.

Die im zweiten Teil der Abiturprüfung angesprochenen UV sind gelb unterlegt und beziehen sich zudem auf beide Bewegungsfelder.

Beispielhafte mündliche Abiturprüfung (P4) – Schwerpunkt Ausdauer

# Themenübersicht Kursprofil:

|  |  |
| --- | --- |
| **UV1 (Q1.1)** | **Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen –** In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten  |
| **UV2 (Q1.1)** | **Erfolgreich im Angriff –** Entwicklung von grundlegenden Angriffskonzepten unter Berücksichtigung des *tactical games approach* zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit im Spiel 3:3 |
| **UV3 (Q1.1)** | **Leistung relativ und absolut –** Kritische Betrachtung des Trainingskonzepts „Differenzielles Lernen“ im Hochsprung und Kugelstoßen unter Berücksichtigung der relativen und absoluten Leistungsfähigkeit  |
| **UV4 (Q1.2)** | **Mann- und Zonenverteidigung** – **voller Einsatz in der Abwehr** – Einführung von unterschiedlichen Abwehrsystemen unter Berücksichtigung des Einflusses psychischer Aspekte auf das Teamspiel zur Verbesserung der basketballspezifischen Spielfähigkeit  |
| **UV5 (Q1.2)**  | **Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung  |
| **UV6 (Q1.2)** | **Past meets future** – Fast vergessene Spiele und “New games“ kennen lernen und analysieren, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen |
| **UV7 (Q2.1)** | **Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung** – Hürdenlauf und Speerwerfen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern  |
| **UV8 (Q2.1)** | **Als Mannschaft zum Erfolg** – Analyse positionsspezifischer Anforderungen im Spiel 5:5 zur gezielten Bildung von leistungshomogenen Teams  |
| **UV9 (Q2.1)** | **Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste** – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können |
| **UV10 (Q2.2)** | **We are the Harlem Globetrotters – Basketball mal anders** – Präsentation eines Showauftritts mit dem Schwerpunkt Basketball, um das Spiel auch unter einer anderen Perspektive kennen zu lernen. |
| **UV11 (Q2.2)** | **Jetzt wird es ernst** – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung |
| **Parallel** | Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung |

Schule:

Prüflinge: Prüfer:

#### Mündliche Abiturprüfung 20...

im 4. Abiturfach

Sport

**Thema: Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining**

**Aufgaben:**

1. **Beschreiben Sie die physiologischen Anpassungserscheinungen und nennen sie weitere positive Aspekte, die ein moderates Ausdauertraining beim Menschen bewirken können.**
2. **Erläutern Sie das Pulsverhalten (Material A) aus trainingsphysiologischer Sicht und treffen Sie anschließend begründete Aussagen zum Trainingszustand der Athleten.**
3. **Problematisieren Sie auf Grund von Material B und C die Aussage „Sport ist gesund“ vor dem Hintergrund unterschiedlicher Motive im Sport und möglichen einhergehenden physiologischen Problemen.**

**Material:** Abbildung zum Pulsverhalten (eigenes Material)

Ausschnitt aus: Fokus Online vom 12.10.2008

 Ausschnitt aus: Wiesbadener Kurier vom 10.11.1989

**Material A**

In dem untenstehenden Diagramm (Material A) sehen Sie das Pulsverhalten von zwei Schülern bei unterschiedlichen Belastungsintensitäten.

|  |
| --- |
| Abb. 1: Pulsverhalten von zwei Schülern bei unterschiedlichen Belastungsintensitäten |

Trimming 130 (Zielsetzung: konstanter Puls von 130 über einen längeren Zeitraum) war ein Programm des DSB (Deutscher Sportbund) aus den 80er Jahren, das die Menschen zu einem moderaten Ausdauertraining bringen sollte.

**Material B**

**Wahnsinn Marathon**

Die 42,195-Kilometer-Läufe in unseren Städten sind nahezu Volkssport geworden. Mediziner sehen die Tendenz mit gemischten Gefühlen und kommen in Studien über die Herz-Kreislauf-Belastung zu auf den ersten Blick alarmierenden Ergebnissen.

Gut jeder fünfte Deutsche joggt gerne, rund 140 000 pro Jahr wollen „es“ ganz genau wissen und starten bei einem Marathon. Die Zahl der Läufe ist in den vergangenen zehn Jahren ebenso rasant gestiegen wie jene der Teilnehmer. Stirbt ein Teilnehmer – im vergangenen Jahr waren es hierzulande neun –, ist die Szene mit Erklärungen zur Stelle, es habe wohl an einem schweren, verborgenen und angeborenen Herzfehler gelegen. Doch nun sind im „European Heart Journal“ gleich zwei deutsche Studien erschienen, die zumindest die ältere, über 40-jährige Hälfte der „Marathonis“ beunruhigen muss. […] In der einen werteten Münchner Epidemiologen 1300 Herzinfarktfälle aus und fanden einen klaren Zusammenhang zwischen starker, körperlicher Anstrengung und dem Kreislaufereignis.

aus: fokus online vom 12.10.2008

**Material C**

**Man kann 20 Jahre lang 40 bleiben**

**"Man kann 20 Jahre lang 40 bleiben", stellte Professor Dr. Dieter Böhmer (Sportmedizinisches Institut Frankfurt)** **beim 18. sportmedizinischen Vortragsabend des Sportkreises Wiesbaden in seinem Referat über Seniorensport fest.**

Bei einem täglichen Training von mindestens zehn Minuten bis höchstens einer Stunde bei konstantem Puls 130, wobei auch 140/150 noch nicht gefährlich wären, könne man positive Auswirkungen auf die Gesundheit erzielen: Die Sauerstoffaufnahmefähigkeit, die in einem Alter von 30 bis 70 Jahren nachlässt, kann wieder gesteigert werden, was sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt, die Gefahr von Herzinfarkten durch Blutgerinnsel und Cholesterin wird deutlich vermindert, der Blutdruck wird gesenkt und der Arthrose kann entgegengewirkt werden.

(Wiesbadener Kurier, 10.11.1989)

**Aufgaben:**

1. Beschreiben Sie die physiologischen Anpassungserscheinungen und nennen sie weitere positive Aspekte, die ein moderates Ausdauertraining beim Menschen bewirken können.
2. Erläutern Sie das Pulsverhalten (Material A) aus trainingsphysiologischer Sicht und treffen Sie anschließend begründete Aussagen zum Trainingszustand der Athleten.
3. Problematisieren Sie auf Grund von Material B und C die Aussage „Sport ist gesund“ vor dem Hintergrund unterschiedlicher Motive und einhergehenden möglichen physiologischen Problemen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Abiturprüfung 20..****Schule:** **Fachprüferin/-prüfer:**  | **Kursprofil:**Profilbildende Inhaltsfelder:Leistung (d) und Kooperation und Konkurrenz (e) Profilbildende Bewegungsfelder/Sportbereiche: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF 3) undSpielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Vb) (BF 7) |
| Fach/Kursbezeichnung: | Grundkurs Sport |

**Angaben gemäß § 37 APO-GOSt und VV 37.45 (**Konkrete Beschreibung der zu erwartenden Schülerleistungen (ggf. in Stichworten) unter Verweis auf die konkreten unterrichtlichen Voraussetzungen) [[1]](#footnote-1)1) [[2]](#footnote-2)2)

**I. Prüfungsteil (Prüfungsaufgabe)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Unterrichtsvorhaben im Halbjahr (UV/Hj.) und wichtige unterrichtliche Voraussetzungen in Stichworten** | **Erwartungshorizont mit Angabe von Anforderungsbereichen und ggf. maximal erreichbaren Punkten (MEP bzw. in Prozent)** |
| **UV5** (Q1.2)Inhaltsfeld d* Trainingsplanung und -organisation
* Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
* Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**UV6** (Q1.2)Inhaltsfeld f* Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**UV9** (Q2.1)Inhaltsfeld f* Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
 | Die SuS…Aufgabe 1:* beschreiben unterschiedliche Aspekte von gesundheitsorientiertem Ausdauertraining (mindestens zwei physiologische und drei weitere Aspekte werden an dieser Stelle erwartet). (AFB I)

Aufgabe 2:* beschreiben zunächst die Kurvenverläufe und erläutern den Kurvenverlauf durch die unterschiedlichen Formen der Energiebereitstellung. (AFB I und II)
* begründen den besseren Trainingszustand von Schüler B durch geringeren Ruhepuls, langsameren Anstieg und schnellere Erholung. (AFB II)

Aufgabe 3:* nennen unterschiedliche Motive nach Kurz (v.a. Leistung und Gesundheit). (AFB I)
* interpretieren, dass bei älteren Läufern und Extremsportlern das Leistungsmotiv das Gesundheitsmotiv verdrängt. (AFB III)
* bewerten den Marathonlauf als eine so hohe körperliche Belastung (vor allem unter Leistungsaspekten), sodass er physiologisch nicht immer dem Gesundheitsbereich zuzuschlagen ist. (AFB III)
* problematisieren daraus resultierend eine mögliche Ambivalenz von extremem Ausdauertraining. (AFB III)
 |

Ggf. Literaturangabe der verwendeten Materialien: ---

**II. Prüfungsteil (Anlage des Prüfungsgesprächs): Gestaltung; ggf. als Entscheidungsbaum**

**Anknüpfungspunkt/Stichwort aus dem 1. Prüfungsteil/Ausgangspunkt:**

„In unserem P4-Kurs haben wir uns ja auch sehr intensiv mit dem Ausdauertraining als Vorbereitung auf einen möglichen 5000m-Lauf beschäftigt. Dabei handelt es sich streng genommen um einen Sportmotorischen Test. Beschreibe bitte einmal aus deiner Sicht, welche qualitativen Anforderungen so ein Test erfüllen muss und erläutere inwiefern diese bei unserem 5000m-Lauf gegeben waren.“

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Thematik****UV/Hj.[[3]](#footnote-3)/unterr.****Voraussetzungen** | **Leitfrage/Impuls/****Hilfsfrage/Stichwort** | **Erwartungshorizont mit AFB** |
| **UV1** (Q1.1); **UV7** (Q2.1); **UV11** (Q2.2)Inhaltsfeld d* Trainingsplanung und -organisation
* Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

  | s.o. | * nennen Kriterien für sportmotorische Tests (Gütekriterien, Testverfahren) und überprüfen anhand dieser den 5000m-Lauf. (AF I/II)
 |
| Neben der Ausdauer gibt es noch weitere konditionelle Fertigkeiten. Benenne diese und erläutere einen Test zur Überprüfung einer konditionellen Fertigkeit. | * führen ein Beispiel aus dem Unterricht an (z.B. Jump and Reach) und erklären dieses (Durchführung, Aussagekraft, Konditionelle Anforderungsfaktoren). (AF I/II)
 |
| „Speerscouting“: Erläutere das spezifische konditionelle Anforderungsprofil an den Werfer und entwickle einen sportmotorischen Test zur Talentsichtung. | * analysieren den Speerwurf hinsichtlich des konditionellen Anforderungsprofils (Schnellkraft, Beweglichkeit im Schulterbereich, Schnelligkeit im Anlauf) und entwickeln einen diesbezüglichen Test (z.B. Schnellkraft für den Abwurf durch Schlagballwurf etc.) zur Talentsichtung. (AF II/III)
 |
| **UV2** (Q1.1)Inhaltsfeld e* Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

  | Themenwechsel zum Volleyball als profilbildende Ballsportart: Erläutere die Grundlagen des Taktik-Spielkonzepts von Oslin. Diskutiere Vor- und Nachteile vor dem Hintergrund deiner eigenen Schulbiographie.  | * erläutern die Grundlagen des Taktik-Spielkonzepts (z.B. Taktische Problemsituation als Ausgangspunkt, Taktik vor Technik, Techniklernen als funktionales Element) (AFB I/II)
* nehmen Stellung zur eigenen, erlebten Praxis in der Schule (z.B. weniger „stupide“ Übungsphasen, Spielen von Anfang an auf differenziertem Niveau, höhere Motivation, kognitiver Anspruch). (AFB III)
 |
| **UV9** (Q2.1)Inhaltsfeld e* Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
* Fairness und Aggression im Sport
 | Erörtere doch einmal Möglichkeiten, wie man große Sportspiele ggf. so modifizieren kann, dass auch in heterogenen Gruppen ein für alle motivierendes Spiel entsteht. | * benennen und erläutern Regelmodifikationen (Bezug zum Digel`schem Regelschema). (AFB II/III)
* diskutieren Möglichkeiten Sportspiele so zu gestalten, dass alle mitspielen können (ggf. noch Bezug zum Fairplay-Gedanken). (AFB III)
 |

Die Note **„gut“ (11 Punkte)** ist erreicht, wenn der Prüfling differenzierte Erläuterungen gibt, dabei die gegebenenfalls vorhandenen Materialien gut auswertet, Kenntnisse nachweist und Zusammenhänge herstellt. Der Vortrag ist strukturiert und die sprachliche Darstellung ist überzeugend.

Die Note **„ausreichend“ (5 Punkte)** ist erreicht, wenn die zentralen Aspekte der Thematik in ihren Grundzügen erfasst worden sind, das gegebenen falls vorhandene Material in den zentralen Aspekten berücksichtigt wird und grundlegende Kenntnisse themenbezogen und geordnet vorgetragen werden. Der Vortrag zeichnet sich durch eine verständliche Sprache aus und ist nachvollziehbar, im Prüfungsgespräch wird im Wesentlichen auf die Impulse eingegangen.

1. 1) Angaben gem. den fachspezifischen Regelungen in den Richtlinien und Lehrplänen für die Sekundarstufe II - Gymnasium / Gesamtschule; Angaben zum Unterrichtsvorhaben und wichtige unterrichtliche Voraussetzungen in Stichworten [↑](#footnote-ref-1)
2. 2) Der vom Prüfling zu bearbeitende Vorschlag muss sich in der Breite der Ziele, Problemstellungen, Inhalte und Methoden mindestens auf **zwei Halbjahre** der Qualifikationsphase beziehen. [↑](#footnote-ref-2)
3. Unterrichtsvorhaben des entsprechenden Halbjahres in der Qualifikationsphase [↑](#footnote-ref-3)