

Beispiel einer mündlichen Abiturprüfung im Fach Sport (P4)

Thema: Vielseitiges und gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

1. Beschreibe das in **M 1** vorgestellte Training zur Optimierung der Bewegungsqualität.
2. Erläutere die Funktionsweise des Überpotenzialtrainings anhand dieses Trainingsvorschlags, indem du auf die in **M2** vorgestellte Aufgabenmerkmale eingehst.
3. Entwickle mithilfe von **M2** unter Berücksichtigung eines anderen Aufgabenmerkmals ein solches Überpotenzialtraining hinsichtlich der speziellen Spielfähigkeit im **Beachvolleyball**. Diskutiere anschließend auf allgemeiner Ebene Möglichkeiten und Grenzen eines Überpotenzialtrainings im Sportunterricht.

M1 Beispiel Step-Aerobic

Ausgangssituation

Bei vielen Schülerinnen lässt die Bewegungsqualität im Verlauf des Übungsprozesses nach. Vor allem bei komplexeren Schrittfolgen fehlt bereits nach kurzer Zeit die Präzision in der Bewegung. Die eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit wird unter anderem dadurch deutlich, dass die Körperstreckung bei den einzelnen Schritten nicht mehr vollständig gegeben ist und die Armbewegungen nicht mehr exakt genug ausgeführt werden.

Zur Optimierung der individuellen Leistungsfähigkeit bietet es sich an, die gesamte Choreographie in 4 Sätzen durchzuführen und zu üben. Die Pause ist jeweils lohnend zwischen den einzelnen Wiederholungen (Materialwechsel/Umbau). Nach jedem Satz beträgt die Pause vier Minuten.

4 Sätze der Gesamtchoreographie (Abfolge s. unten)

- Durchführung der Choreo +
- Durchführung zusätzlich mit Gewichtsmanschetten an den Fußgelenken +
- Durchführung zusätzlich mit Kurzhanteln +
- Durchführung mit erhöhtem Stepper

M2

Variationsprinzipien im Rahmen des Koordinationstrainings

Ist das KAR-Modell für eine dominante Handlung in einer sportlichen Anforderungssituation erstellt und sind die Anforderungen somit klar, so geht es im Weiteren um die Überführung des Modells in ein **Koordinationstraining**. Anstatt „die“ Übung – z. B. eine technische Grundfertigkeit – in ihrer normierten Ausprägung wiederholen zu lassen, sollten ausgehend von den Leistungsanforderungen Übungs- und ggf. Spielformen entwickelt werden, die zu einem „Überpotenzial“ führen:

Überpotenzial bezeichnet einen Ausprägungsgrad von Leistungsvoraussetzungen, der über das für das Gelingen der Bewegung eigentlich erforderliche Maß hinausgeht. Dies führt besonders zu einer hohen Zuverlässigkeit bei der Technikanwendung unter vergleichsweise höheren physischen und psychischen Beanspruchungen (Stark, 1989 in NEUMAIER 1999, S. 163).

Dazu werden im Rahmen der Übungsentwicklung **Variationsprinzipien** angewandt.

Folgende Tabelle (nach NEUMAIER, 1999, S. 168ff) gibt einen Überblick über veränderbare Aufgabenmerkmale sowie Konkretisierungen dafür:

Aufgabenmerkmal	Variation des / der ...	Konkretisierung (beispielhafte Auswahl)
Bewegungsziele und Funktionen	<i>Bewegungsziels</i>	Funktionsveränderung
	<i>Bewegungsmerkmals</i>	Dynamik / Geschwindigkeit von Bewegungen
	<i>Bewegungsstruktur</i>	Weglassen oder Hinzunehmen von Bewegungen
physikalisch-biomechanische Bedingungen	<i>Personeneigenschaften</i>	Zusatzgewichte, Bekleidung, Schuhe
	<i>Material- / Geräteeigenschaften</i>	Ausrüstung Schläger, Ball
	<i>Umweltbedingungen</i>	Bodenbeschaffenheit, Witterung, Umweltkomplexität (Hindernisse, Gelände)
sportliche Auseinandersetzung & Kooperationsbedingungen	<i>Aktionsraums</i>	Größe, getrennt/gemeinsam mit Anderen
	<i>Körperkontakts</i>	erlaubtes Gegnerverhalten (aktiv, semi-aktiv, passiv)
	<i>zeitlichen Realisationsbedingungen</i>	zeitlich mit/vor/nach Anderen
	<i>Umfelds</i>	Umweltkomplexität bzgl. d. Anzahl von kooperierenden Partner
	<i>Verhaltens mitwirkender Personen</i>	Umweltkomplexität bzgl. d. Verhaltens von Partnern und Gegnern
energetische Bedingungen	<i>Belastungsdauer</i>	Ermüdungseffekte (Sprints, ...)
	<i>Krafteinsatzes</i>	Aufgabe, die äußeren Bewegungsmerkmale beizubehalten (im Gegensatz zur Änderung der Dynamik von Bewegungen)
psychologische Bedingungen	<i>sozialen Stressoren</i>	Verhalten von Trainern, Zuschauern, Mittrainierenden
	<i>psycho-physischen Befindlichkeit</i>	Ermüdungseinflüsse
Informationsbedingungen	<i>verfügbaren Information(en)</i>	Bewegungsausführung bei/mit Gesichtsfeldeinschränkung, Verschlechterung der Lichtverhältnisse, Ohrstopfen, Lärm, Tragen von Handschuhen

Literatur:

VOIGT, H.-F.: Koordinationstraining im Volleyball. Köln: Sportverlag Strauß. Unveränderter Nachdruck 2009

Erwartungshorizont

Abiturprüfung	Kursprofil
Schule	<u>Profilbildende Inhaltsfelder:</u> IF f Gesundheit und IF e Kooperation und Konkurrenz
Fachprüfer/in	<u>Profilbildende Bewegungsfelder/Sportbereiche</u> BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball)
Fach/Kursbezeichnung	Grundkurs Sport

Angaben gemäß §37 APO – GOST und VV 37.45

Konkrete Beschreibungen der zu erwartenden Schülerleistungen (ggfs. in Stichworten) unter Verweis auf die konkreten unterrichtlichen Voraussetzungen

1. Prüfungsteil (Prüfungsaufgabe ggfs. Literaturangabe der verwendeten Materialien)

Unterrichtsvorhaben im Halbjahr (UV/Hj.) und wichtige unterrichtliche Voraussetzungen in Stichworten	Erwartungshorizont mit Angabe von Anforderungsbereichen und ggfs. maximal erreichbaren Punkten
<p>UV 5 „Gekonnt koordinieren“ (Q 2.1) IF a</p> <ul style="list-style-type: none"> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit <p>IF d</p> <ul style="list-style-type: none"> Trainingsplanung und Organisation Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training /Anpassungserscheinungen <p>UV 8 „Als Mannschaft zum Erfolg“ (Q 2.2) IF e</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten <p>UV 7 „Von der Halle in den Sand“ (Q 2.1) IF e</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten 	<p>Die SuS ...</p> <p><u>Aufgabe 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> beschreiben wesentliche Merkmale der Situations- und Bedingungsanalyse und auch des Überpotentialtrainings (bekannt im Zusammenhang mit dem Volleyballspiel) benennen das Intervalltraining als Prinzip der Trainingssteuerung (AFB I) <p><u>Aufgabe 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> erläutern die Funktionsweise des Überpotenzialtrainings und beziehen sich hierbei konkret auf die Variation von Belastungsdauer und Krafteinsatz erläutern ggfs. ein weiteres Beispiel aus dem Sportunterricht (AFB II) <p><u>Aufgabe 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> entwickeln vor dem Hintergrund eines selbst gewählten Beispiels (z. B. Informationsbedingungen – Einschränkung des Sichtbereichs) eine Trainingsform diskutieren Möglichkeiten (mehrdimensionales Training, Aufmerksamkeitsschulung, Antizipationsschulung etc.) und Grenzen (z.B. hoher Aufwand, künstliche Situation, Relevanz im Anfängerbereich etc.) (AFB III)

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

Anknüpfungspunkt/Stichwort aus dem 1. Prüfungsteil/Ausgangspunkt:

„In unserem P4-Kurs haben wir uns auch mit dem Besuch professionell betriebener Fitnessstudios beschäftigt. In „Der Turnhalle“ haben wir sowohl mit Fitnessgeräten gearbeitet wie auch eine Einführung in eine Form des Yoga erhalten. Worauf würdest Du achten, wenn Du Dir nach dem Abitur ein Fitnessstudio suchst und dort trainieren willst?“

Thematik UV/Hj.2F2F¹/unter- richtliche Vorausset- zungen	Leitfrage/Impuls/ Hilfsfrage/Stichwort	Erwartungshorizont mit AFB
UV 6 „Wenn schon Mu- ckibude – dann aber richtig“ (Q2.1) IF f <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens 	Besuch in der Turnhalle (s.o.) <ol style="list-style-type: none"> 1. Krafttraining 2. Yoga Erläutere aus deiner Sicht, was passieren kann, wenn diese Gütemaßstäbe ggf. nicht erfüllt sind.	<ul style="list-style-type: none"> • führen das beispielhafte Training in der „Turnhalle“ an • benennen Gütekriterien eines „guten“ Fitnessstudios (z.B. die Bewegungskorrektur durch den Trainer oder individualisierte Trainingsprogramme, ausreichend Personal, gute Geräteausstattung, Duschmöglichkeiten...) (AFB I) <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • erläutern die Gefahren für die eigene Gesundheit, z.B. für die Gelenke/Körper durch unsachgemäßen Gebrauch der Geräte, fehlerhafte Einstellung der Geräte oder eigene fehlerhafte Ausführung (z.B. Pressatmung) (AFB II)
UV 9 „Yoga für Einsteiger“ (Q2.2) IF b <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungskriterien • Improvisation und Variation von Bewegung 	In der Schule haben wir Hatha Yoga als Entspannungstechnik wieder aufgenommen und Variationen vorgenommen. Was bedeutet Hatha Yoga denn und erläutere bitte die dir bekannte Übungen und Variationen Diskutiere die Sinnhaftigkeit von Yoga gerade bei Jugendlichen und in der Schule	<ul style="list-style-type: none"> • benennen den Kraftaspekt und grenzen diese Form des Yoga von eher spirituellen Formen des Yoga ab (AFB I) • erläutern die Verbindung von Gymnastik und Atmung im Blick auf die Dehnung (AFB II) • benennen z.B. die 12 Schritte des Sonnengrußes und erläutern mögliche Variationen (das Dreieck, den Krieger I und II, den Stuhl) (AFB II) <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • erörtern die Schwierigkeiten für Yoga in der Schule → z.B. Akzeptanz, Sportverständnis, räuml. Voraussetzungen, Zeit bis zum Flowerlebnis ... (AFB III)
UV 2 „Erfolgreich Im Angriff“ (Q1.1) IF e <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- u. Sportgelegenheiten 	Beim Volleyballspiel haben wir uns bei der Verbesserung der Spielfähigkeit schwerpunktmäßig mit taktischen Maßnahmen auseinandergesetzt. Erläutere	<ul style="list-style-type: none"> • erläutern die Grundlagen des Taktik-Spielkonzepts (z. B. Taktische Problemsituation als Ausgangspunkt, Taktik vor Technik, Techniklernen als funktionales Element) (AFB I/II)

¹ Unterrichtsvorhaben des entsprechenden Halbjahres in der Qualifikationsphase

	<p>bitte einmal die Grundprinzipien unserer Vorgehensweise.</p> <p>(Ggf. je nach Zeit) Beurteile diese Form der Vermittlung sowohl aus motivationaler Sicht als auch hinsichtlich der Entwicklung der Spielfähigkeit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nehmen Stellung zur eigenen, erlebten Praxis in der Schule (z. B. weniger „stupid“ Übungsphasen, Spielen von Anfang an auf differenziertem Niveau, höhere Motivation, kognitiver Anspruch). (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 gegebenenfalls 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.