**Zielsetzung dieses Materials**

Dieses Material bietet Lehrerinnen und Lehrern ausgehend von einem konkreten Kursprofil (M 1) bzw. von einem exemplarischen Unterrichtsvorhaben (UV) ein Gesamtkonzept zur inhaltlichen Verknüpfung von Gegenständen und Zielsetzungen aus dem Bewegungsfeld/Sportbereich (BF/SB) 1. In diesem Kontext erfolgen Konkretisierungen sowohl auf der Ebene einer denkbaren Klausur (M 3) bzw. einer alternativ möglichen fachpraktischen Prüfung (M 4) wie auch im Rahmen einer fakultativen Prüfung in diesem BF/SB im Rahmen der praktischen Abiturprüfung (M 5)[[1]](#footnote-1).

Dazu zeigt dieses Material auf, wie die Abiturprüfung - hier das Bewegungskonzept[[2]](#footnote-2) - angebahnt und vorbereitet werden kann. Das Bewegungskonzept stellt dabei eine von drei Überprüfungsformen dar, das im Bereich der fakultativen Prüfungsleistungen von Schülerinnen und Schülern gewählt werden kann. Die Eigenständigkeit der Schülerleistung im Rahmen der Abiturprüfung wird dadurch gesichert, dass der Gegenstand Step-Aerobic unter einer neuen, trainingsorientierten Zielsetzung (hier: extensives Intervalltraining und Niveaudifferenzierung) zur Anwendung kommt.

Ausgangspunkt der methodisch-didaktischen Überlegungen ist dabei UV 6 „Perspektivwechsel – Schritte auf, über und um den Stepper zum gezielten Training einzelner koordinativer Fähigkeiten sowie zur Verbesserung der eigenen Ausdauer unter Berücksichtigung grundlegender Belastungsnormativa auswählen und in Bewegungskonzepten anwenden“. Die Gegenstände der Theorie-Praxis-Verknüpfung sowie die methodisch-didaktischen Entscheidungen des UV 6 sind auf der UV-Karte ([**M 2**](#M2)) entfaltet. Neu ist in diesem UV die Thematisierung der koordinativen Fähigkeiten in Zusammenhang mit der Fitnessgymnastik „Step Aerobic“. Trainingsprinzipien und Belastungsnormativa sind aus dem UV 1 (s. Kursprofil) bekannt, werden hier aber mit einem neuen Gegenstand aufgegriffen.

**Übersicht Material**

**(Um direkt zum Material zu gelangen, bitte auf den Link + Strg vorne in der Tabelle klicken!)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Material** |  | **Kommentar** |
| [**M 1**](#Kursprofilbildung) | Kursprofil BF 1 und 6 mit den Inhaltsfeldern (IF) b und f mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen (KE) und relevanten Prüfungsgegenständen | Einordung des UVs in den Gesamtkontext des Kursprofils |
| [**M 2**](#M2) | UV-Karte zum Unterrichtsvorhaben „Perspektivwechsel“ (UV 5) | inhaltliche und didaktisch-methodische Entscheidungen |
| [**M 3**](#M3) | Klausurvorschlag | in Q 1, 2- stündig |
| [**M 4**](#M4) | Beispiel einer fachpraktischen Prüfung im BF 1 als Ersatz für die Klausur in der Q- Phase | vorbereitende Übung für die Abiturprüfung im 4. Fach (Teilanforderung) |
| [**M 5**](#M5) | Beispiel für eine Fakultative Prüfungsleistung (Bewegungskonzept) im BF 1 (Teil der sportpraktischen Abiturprüfung im 4. Abiturfach) | Siehe auch Handreichung [P4](https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SII/sp/Handreichung_Sport_als_4._Abiturfach_-_2016.pdf) |

**M 1 Kursprofil – Sequenzbildung** [zurück zur Übersicht (Strg+Klick)!](#Übersicht)

|  |  |
| --- | --- |
| BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste | IF b BewegungsgestaltungIF f Gesundheitsowie alle **fettgedruckten** KE der SK/MK/UK aus den IF a / c / d / e |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Halb-jahr** | **Bezug zu den KE** BWK SK / MK / UK | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben** | **Prüfungsrelevante Gegenstände** |
| wettkampfbezogen | fakultativ |
| **Q 1.1.** | **BWK 1.2** | IF d SK 1,MK 1+2;IF f SK 2 | **UV 1: *Alles im grünen Bereich*** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der allgemeinen aeroben Ausdauer beim Laufen oder Inlineskaten oder Radfahren anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern | 5.000 m Lauf10 km – Inlineskaten20 km Radfahren |  |
| **BWK 6.1** | IF b SK 1,UK 1IF e MK 1 | **UV 2: *Technik und Raum*** –Eine Choreographie mit dem Handgerät Band unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum und formaler Aufbau sowie ausgewählter Ausgangspunkte im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Partnerbezüge präsentieren und beurteilen | gymnastische Präsentation | Bewegungskomposition (Gymnastik) |
| **Q 1.2** | **BWK 1.3BWK 1.4** | IF f SK 1,MK 1,UK 1 | **UV 3: *So werde ich stark!*** –Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Muskelgruppen und Dehnmethoden differenziert nach Leistungsvermögen gezielt für sich selbst nutzen |  | BewegungskonzeptHandlungsplan |
| **BWK 6.3 BWK 6.4** | IF b SK 1,MK 1, UK 1 | **UV 4: *Von der Improvisation zur Komposition*** – Eine themenbezogene Bewegungs­komposition mit begründeter Wirkung (kongruent/kontrastierend/formanalog) auf den Zuschauer unter Einbezug von Objekten (z.B. Gießkanne/Handtuch) und Ausgangs­punkten (z.B. Text/Musik/Emotion) skizzieren, gestalten und präsentieren |  | ImprovisationBewegungskomposition |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Halb-jahr** | **Bezug zu den KE** BWK SK / MK / UK | **Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben** | **Prüfungsrelevante Gegenstände** |
| wettkampfbezogen | fakultativ |
| **Q 2.1** | **BWK 1.1** | IF a SK 2,MK 1;IF d SK 1, MK 1;IF f MK 1  | **UV 5: *Perspektivwechsel*** – Schritte auf, über und um den Stepper zum gezielten Training einzelner koordinativer Fähigkeiten sowie zur Verbesserung der eigenen Ausdauer unter Berücksichtigung grundlegender Belastungsnormativa auswählen und in Bewegungskonzepten anwenden |  | Bewegungskonzept |
| **BWK 6.3****BWK 6.4****BWK 6.5** | IF b MK 1, UK 1;IF c SK 1 | **UV 6: *Text trifft Musik*** – ***Ist da jemand?*** Gefühle in einer Bewegungskomposition in der Großgruppe tänzerisch/pantomimisch darstellen und im Blick auf Motivation und Wirkung beurteilen | tänzerische Präsentation | ImprovisationBewegungskomposition |
| **Q 2.2** | **BWK 6.2** | IF a SK1, UK1 | **UV 7: *Wir schaffen das alleine*** – Eine Hip-Hop-Choreographie in Form eines Battle als Produkt einer Lernaufgabe vor dem Hintergrund der Grundsätze des motorischen Lernens entwerfen, üben, präsentieren und beurteilen | tänzerische Präsentation |  |
| **BWK 1.5** | IF f MK 1 UK 1 | **Kombination beider UVs** | **UV 8 *Sonnengruß für Einsteiger*** – einen gezielten Handlungsplanaus demBereich Hatha Yogazur Harmonisierung von Körper und Psyche durch den gezielten Einsatz einzelner Übungen/Übungsverbindungen für sich und andere entwerfen, umsetzen und reflektieren |  | Handlungsplan |
| **BWK 1.1** | IF f SK 2, UK 1,MK 1 | **UV 9: 4streatz - *tanz dich fit*** –ein Bewegungskonzept zur Gestaltung einer Trainingseinheit im Blick auf die Kombination von Fitness und Tanz (planen, umsetzen und beurteilen |  | Bewegungskonzept |

[zurück zur Übersicht (Strg+Klick)!](#Übersicht)

**M 2 UV-Karte zum UV 5 „Perspektivwechsel“** [zurück zur Übersicht (Strg+Klick)!](#Übersicht)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Jahrgangsstufe Q2.1 | Dauer des UV: 14 Std. | Vernetzung mit UV 1 | Laufende Nummer des UV: 6 |
| **Bewegungsfeld/Sportbereich:**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF 1) | **Inhaltlicher Kern:**Formen der Fitnessgymnastik |
| **Inhaltsfelder*** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
* Leistung (d)
* Gesundheit (f)
 | **Inhaltliche Schwerpunkte*** Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
* Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)
* Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
 |

**Thema des** **UVs:**

„Perspektivwechsel“ – Schritte auf, über und um den Stepper zum gezielten Training einzelner koordinativer Fähigkeiten sowie zur Verbesserung der eigenen Ausdauer unter Berücksichtigung grundlegender Belastungsnormativa auswählen und in Bewegungskonzepten anwenden

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):**

Die Schülerinnen und Schüler können

* Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (**Koordination/Ausdauer**) für sich und andere planen und durchführen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

* Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern **(SK)**
* Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
* Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
* Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
* die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstage, Portfolio) (MK)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

**Thema des UV (5): „Perspektivwechsel“ -** Schritte auf, über und um den Stepper zum gezielten Training einzelner koordinativer Fähigkeiten sowie zur Verbesserung der eignen Ausdauer unter Berücksichtigung grundlegender Belastungsnormativa auswählen und in Bewegungskonzepten anwenden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Didaktische Entscheidungen** | **Methoden** | **Theorie-Praxisverknüpfung** | **Leistungsbewertung** |
| **Gegenstände - Theorie** | **Gegenstände - Praxis** |  |
| * Schülerinnen und Schüler übernehmen Übungsleiterfunktion

🡪 beim Aufwärmen🡪 bei der Demonstration und dem Üben von Schritten* Reaktivierung von Vorwissen

🡪 SuS entscheiden selbst, nach welcher Trainingsmethode sie trainieren wollen (Dauermethode oder Intervalltraining) | * Ein Bewegungskonzept mit einer ausgewählten (für Step relevanten) koordinativen Fähigkeit begründet entwickeln (Gruppe)
* Die eigene Ausdauer gezielt trainieren (individuell)

🡪 selbstständig Trainingsmethode wählen (Wdh. aus UV 1)* Schritte erlernen über ein Gruppenpuzzle
* Aufwärmphase für die Schulung der Demonstrationsfähigkeit der SuS nutzen
* Musiksteuerung 🡪 bpm
* Low impact/High impact
* Einsatz von weiterem Material (z.B. Kurzhanteln) möglich
 | * Koordinative Fähigkeiten nach Hirtz und Meinel/Schnabel (Reaktionsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit vernachlässigen)
* Reaktivierung des Wissens über Trainingsmethoden und Belastungsnormativa (🡪UV 1)
* Steuerung über Herzfrequenz
 | * versch. Basisschritte um und über den Stepper
* Kopplung von Arm- und Beinbewegungen zum Teil mit mehreren TN und mehreren Steppern
* ggfs. Variationen oder weitere Schritte, die von den S entwickelt werden
* gezieltes Üben einzelner koord. Fähigkeiten, z.B. Orientierungsfähigkeit (Schritte von verschiedenen Seiten; versch. Stepper, Drehungen/Orientierung im Raum/an Partner/Gruppe usw.)
* gezieltes Trainieren ausgewählter konditioneller Fertigkeiten, z.B. Ausdauer (ausgewählte (Repeater)Schritte über einen längeren Zeitraum mit oder ohne Armeinsatz/Hanteln unter Berücksichtigung der HF
 | **unterrichtsbegleitend:*** selbst gesteuertes Üben/Trainieren
* selbstständig Neues erproben
* Bewegungskonzepte zielgerichtet entwickeln + verschriftlichen

**punktuell:*** Demonstration und Erläuterung eines Bewegungskonzepts zum Training einer ausgewählten koordinativen Fähigkeit

🡪 Anforderungssituation darstellen🡪 Auswahl der Schritte begründen🡪 Schritte technisch korrekt in Folge demonstrieren🡪ggfs. Alternativen benennen und demonstrieren |

[zurück zur Übersicht (Strg+Klick)!](#Übersicht)

[zurück zur Übersicht (Strg+Klick)!](#Übersicht)

**M3: Materialgebundene Klausur für Sport als 4. Abiturfach (P4) in der Q 2**

angebunden an das UV 6 „Perspektivwechsel“

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Aufgabenstellung**

1. **Beschreiben Sie** die koordinativen Fähigkeiten nach MEINEL/SCHNABEL und **ordnen Sie** diese unter Berücksichtigung ihrer Bedeutung für die Step Aerobic **zu**.

**(19 Punkte)**

1. **Erläutern Sie** die in M 1 dargestellten Zusammenhänge zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit.

 **(16 Punkte)**

1. Wie sollte Ihr persönliches (Fitness)training gestaltet sein, damit Sie im Bereich des praktischen Sportabiturs die bestmögliche Leistung zeigen können?

**Bewerten Sie** Ihr individualisiertes Trainingsprogramm zur Vorbereitung auf das praktische Sportabitur,auchvor dem Hintergrund des Materials **M 2** (Motorische Lernfähigkeit - [koordinative](http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html) und [konditionelle](http://www.sportunterricht.de/lksport/ueberkond.html) Fähigkeiten)sowie allgemeiner Gelingensfaktoren.

**(25 Punkte)**

**M 1 Grundlagen der koordinativen Fähigkeiten**

***Schematische Übersicht über die wesentlichen Grundlagen der koordinativen Fähigkeiten***

|  |
| --- |
| **Koordinative Fähigkeiten** |
| *basieren auf* |
| physischen Leistungsfaktoren | Bewegungsschatz | analysatorischen Fähigkeiten |
| *und äußern sich in der* |
| Beherrschung motorischer Aktionen | erhöhter motorischer Lernfähigkeit |

Abb. aus Weineck, A./ Weineck, J.: Leistungskurs Sport. Sportbiologische und sportwissenschaftliche Grundlagen. Band II, S 187

**M 2 Modell der sensiblen Entwicklungsphasen**

**Motorische Lernfähigkeit -** [**koordinative**](http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html) **und** [**konditionelle**](http://www.sportunterricht.de/lksport/ueberkond.html) **Fähigkeiten**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (nach Asmus 1991) **o**=Mädchen **o**=Jungen | Frühes Schulkindalter **6-10 Jahre** | Spätes Schulkindalter **11-12/13 Jahre** | 1. puberale Phase **13-14/15 Jahre** | 2. puberale Phase **bis 18/19 Jahre** |
| **Reaktionsfähigkeit** | **oooooooo** **oooooooo** | **oo** **oo** | **.** | **.** |
| **Rhythmusfähigkeit** | **oooooooo** **oooooo** | **oooooooo** **oooooo** | **.** | **.** |
| **Gleichgewichtsfähigkeit** | **oooooooo** **ooooooo** | **oooooooo** **ooooooo** | **.** | **.** |
| **kinästhetische** **Differenzierung** | **oooooooo** **ooooooo** | **oooooooo** **ooooooo** | **oooo** **oooo** | **oo** **oo** |
| **Orientierungsfähigkeit** | **oooooooo** **ooooooo** | **ooo** **ooooo** | **ooooo** **oooooooo** | **.** |
| **Beweglichkeit** | **oooooooo** **oooooo** | **ooo** **oooo** | **oooo** **ooo** | **.** |
| **Schnelligkeit** | **oooooooo** **oooooooo** | **oooooooo** **oooooooo** | **ooooo** **ooooooo** | **oo** |
| **Maximalkraft** **Kraftausdauer** | **ooo** **oooooooo** | **.** | **oooooo** **oooooooo** | **oooooo** **ooooooo** |
| **Aerobe Ausdauer** | **oooooooo** **oooooooo** | **oooooooo** **oooooooo** | **ooooooo** **ooooooo** | **oooooo** **ooooooo** |
| **Anaerobe Ausdauer** | **.** | . | **ooooooo** **ooooooo** | **ooooooo** **ooooooo** |

Quelle: http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/sensiphas1.html

**Erwartungshorizont**

**Teilaufgabe 1** Koordinative Fähigkeiten und Bedeutung für Step Aerobic

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Anforderungen 🡪 Reproduktion und Reorganisation von Wissen** | **maximal erreichbare Punktzahl[[3]](#footnote-3)** | **Erreichte Punktzahl** |
| **Der Prüfling beschreibt und ordnet ein ...** |
| 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Koord. Fähigkeit** | **Bedeutung für Tanz/Step Aerobic** |
| Orientierungsfähigkeit | Orientierung vor/neben/hinter dem Brett, Abstand zum Brett, Orientierung am Partner/an der Gruppe |
| Differenzierungsfähigkeit | Gezielter Krafteinsatz bei den unterschiedlichen Schritten 🡪 low impact oder high impact |
| Kopplungsfähigkeit | Körperteile 🡪 hier Armbewegungen, Schritte und Kopf in zeitlicher, räumlicher oder dynamischer Hinsicht „verbinden“, auch gegengleich |
| Rhythmisierungsfähigkeit | Rhythmus der Musik (bpm) erfassen und in der Bewegung realisieren |
| Gleichgewichtsfähigkeit | Das statische, das dynamische und das translatorische Gleichgewicht während und nach der Bewegung halten |
| Reaktionsfähigkeit | spielen bei Step Aerobic eine untergeordnete Rolle inkl. entsprechender Begründung |
| Umstellungsfähigkeit |

 | 5 x 3 Punkte2 x 2 Punkte**19 (AFB I/II)** |  |
| erfüllt ein weiteres aufgabenbezogenes Kriterium | (max. 3) |  |
|  |  |  |

**Teilaufgabe 2** Grundlagen der koordinativen Fähigkeiten (**M 1**)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Anforderungen 🡪 Analyse und Transfer von Kenntnissen** | **maximal erreichbare Punktzahl** | **Erreichte Punktzahl** |
| **Der Prüfling erläutert …** |
| 2 | … und **analysiert** den Einfluss der physischen Leistungsfaktoren (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit), des Bewegungsschatzes sowie der Analysatoren (optisch, akustisch, kinästhetisch, taktil, vestibulär)🡪 So ist z.B. ein Mindestmaß an Kraft notwendig, um eine gewandte Bewegung zu ermöglichen.🡪 Jede Bewegung wird immer auf der Grundlage bekannter Bewegungsverbindungen ausgeführt. 🡪 wichtig: großes Bewegungsrepertoire, d.h. kein langes Überlegen, sondern ein schnelles Handeln erfolgt, da ZNS aufgrund bekannter Übungen entlastet ist🡪 je mehr ein Sportler in der Lage ist seine Bewegungen und seine Umweltsituation analysatorisch zu erfassen, desto besser kann er sich auf veränderte Bedingungen einstellen und Situationen motorisch lösen. Der optische Analysator ist hierbei besonders wichtig🡪 erläutert das komplexe Ineinandergreifen der o.g. Faktoren bei der Bewegungsrealisierung im Sinne der Beherrschung motorischer Aktionen | 5 Punkte2 Punkte3 Punkte3 Punkte3 Punkte**16 (AFB II)** |  |
|  | erfüllt ein weiteres aufgabenbezogenes Kriterium | (max. 3) |  |
|  |  |  |

**Teilaufgabe 3 Modell der sensiblen Entwicklungsphasen (M2)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Anforderungen 🡪 Stellungnahme und Einbettung in einen Zusammenhang** | **maximal erreichbare Punktzahl** | **Erreichte Punktzahl** |
| **Der Prüfling …** |
| 3 | * nimmt Bezug zu den **inhaltlichen Kernen** 🡪 Fitnessgymnastik, Kraft, Ausdauer, Dehnmethoden, Gymnastik, Tanz.
* erläutert, dass die Tabelle die motorische Lernfähigkeit sowohl der koordinativen wie auch die konditionellen Fähigkeiten in verschiedenen Altersklassen in den Blick nimmt.
* gibt zu bedenken, dass das Erlernen einer jeden Sportart/Technik einem spezifischen Anforderungsprofil unterliegt.
* formuliert, dass die motorische Lernfähigkeit auch von den individuellen physischen Leistungsvoraussetzungen abhängig ist.
* erläutert, dass in ihrem/seinem Alter vor allem die physischen Leistungsvoraussetzungen (z.B. die Ausdauer) besonders gut zu trainieren sind. 🡪 Ausdauerleistung im Abitur gut trainierbar. Bezieht sich ggfs. auf das UV 1 „Alles im grünen Bereich“ (Transfer).
* erörtert, dass die Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit (koord. Fähigkeiten) in ihrem/seinem Alter bereits weniger gut trainiert werden können.🡪 d.h. man muss deutlich mehr Zeit aufwenden, um eine Leistungsverbesserung zu erzielen.
* gelangt zu der Erkenntnis, dass koord. Fähigkeiten maßgeblich die Alltagskompetenz und die individuelle Freizeitgestaltung positiv beeinflussen, daraus folgt, dass es gilt, möglichst früh vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen (wer Kanu fahren kann, dem fällt es auch leicht zu rudern oder Ski zu laufen).
* gibt zu bedenken, dass sich die Sportkultur verändert hat 🡪 es wird weniger draußen gespielt, geklettert, Rad gefahren etc., die Grundlagen für vielfältige Basiskompetenzen fehlen.
* erörtert, dass jede Sportart ein anderes spezifisches Anspruchsprofil hat (z. B. Tanz vs. Basketball), das im Einzelnen zu analysieren und zu trainieren ist.
* diskutiert mögliche Gelingensfaktoren im Blick auf das motorische Lernen bzw. die Leistungsfähigkeit: Motivation, innere Bereitschaft, Zeitmanagement, Priorisierung, Zukunftsbezug/Gegenwartsbezug, Kenntnis über Trainingsprinzipien, Trainingsgestaltung.
 |  2 Punkte2 Punkte2 Punkte4 Punkte3 Punkte3 Punkte2 Punkte2 Punkte5 Punkte**25 Punkte** |  |
| erfüllt ein weiteres aufgabenbezogenes Kriterium | (max. 3) |  |
|  |  |  |

**Darstellungsleistung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Anforderungen 🡪 sprachliche und textproduktive Gestaltung** | **Maximal erreichbare Punktzahl** | **Erreichte Punktzahl** |
| **Der Prüfling …** |
| 1 | strukturiert seinen/ihren Text schlüssig, stringent sowie gedanklich klar und bezieht sich genau und konsequent auf die Aufgabenstellung. | 4 |  |
| 2 | formuliert unter Beachtung der Fachsprache präzise und begrifflich differenziert. | 4 |  |
| 3 | schreibt sprachlich richtig (Grammatik, Syntax, Orthographie, Zeichensetzung) sowie syntaktisch und stilistisch sicher | 4 |  |
| 4 | verbindet die Ebenen Sachdarstellung, Analyse und Bewertung sicher und transparent | 4 |  |
|  |  | **Max. 16** |  |

Du hast insgesamt von **76** möglichen Punkten erreicht.

Deine Arbeit wird mit der Note bewertet.

Datum/Unterschrift der Lehrkraft

Eine zusammenfassende Bewertung Deiner Leistung findest Du im Heft.

**Bewertung:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Note** | **Punkte** | **Erreichte Punktzahl** |
| sehr gut plus | 15 | ab 95% |
| sehr gut | 14 | ab 90% |
| sehr gut minus | 13 | ab 85% |
| gut plus | 12 | ab 80% |
| gut | 11 | ab 75% |
| gut minus | 10 | ab 70% |
| befriedigend plus | 9 | ab 65% |
| befriedigend | 8 | ab 60% |
| befriedigend minus | 7 | ab 55% |
| ausreichend plus | 6 | ab 50% |
| ausreichend | 5 | ab 45% |
| ausreichend minus | 4 | ab 38% |
| mangelhaft plus | 3 | ab 32% |
| mangelhaft  | 2 | ab 26% |
| mangelhaft minus | 1 | ab 20% |
| ungenügend | 0 | unter 20% |

[zurück zur Übersicht (Strg+Klick)!](#Übersicht)

**M 4 Beispiel einer fachpraktischen Prüfung als Ersatz für die Klausur**

|  |  |
| --- | --- |
| Bewegungsfeld/Sportbereich: | Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) |
| Überprüfungsform: | Bewegungskonzept |
| Inhaltlicher Kern:  | Formen der Fitnessgymnastik (hier: Step Aerobic) |
| Bezug  | UV 6 „Perspektivwechsel“ |

**Aufgabenstellung:**

*Planen Sie für zwei Mitschülerinnen und/oder Mitschüler**eine Step-Aerobic-Choreographie mit mindestens vier unterschiedlichen Schritten mit dem Schwerpunktziel, die* ***Gleichgewichtsfähigkeit (M 2)*** *zu fördern.*

*Gestalten Sie zunächst ein Aufwärmprogramm gezielt mit Hilfe der* Koordinationsleiter und skizzieren Sie dieses **(M1).**

*Anschließend demonstrieren Sie die Schritte und üben die Schrittfolge mit der Gruppe ein. Erläutern Sie der Gruppe auch, mit welcher Zielsetzung die Minichoreographie von Ihnen geplant wurde.*

*Bereiten Sie sich dich darauf vor, die Prüfung anschließend hinsichtlich der Aufgabenstellung und Durchführung zu beurteilen!*

*Eine CD mit Musikstücken mit unterschiedlicher Geschwindigkeit (bpm) steht zur Verfügung.*

**Zeitplan:**

* Eigene Vorbereitung (inklusive der Skizze M 2) 30 Minuten
* Aufwärmen der Gruppe 10 Minuten
* Einüben mit der Gruppe 20 Minuten
* Eigendemonstration 2 – 3 x
* Präsentation am laufenden Band durch die anderen SuS 2 – 3 Minuten
* Eigenreflexion max. 5 Minuten

**Erwartungshorizont**

**Name des Prüflings:**   **Datum**

|  |
| --- |
| **Beobachtungsschwerpunkte[[4]](#footnote-4):*** Sach- und adressatengerechte Planung eines Bewegungskonzeptes (ggf. mit Musik) entsprechend der Aufgabenstellung
* Planungsgemäße Durchführung des Bewegungskonzeptes unter Berücksichtigung der für die Aufgabenstellung grundlegenden Belastungsnormativa (Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte))
* Analyse und Reflexion von Planung und Durchführung des Bewegungskonzeptes hinsichtlich der Aufgabenstellung
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Indikatoren** | **Anmerkungen** |
| **Sach- und adressatengerechte Planung****A Ein sach- und fachgerechtes Aufwärmprogramm zeigt sich durch folgende Aspekte:** * Rhythmisches Überlaufen der Koordinationsleiter
* re/li beginnend, vw und rw
* Veränderung der Abstände
* Steigerung des Schwierigkeitsgrads

**B Ein sach- und fachgerechtes Bewegungskonzept beinhaltet unter Berücksichtigung der Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit folgende Step-Aerobic-Schritte:**z.B. * Repeater leg lift side re + li
* Repeater knee lift ohne Absetzen des Beins re + li
* Box Step
* Superman around the step
* …
 |  |
| **Planungsgemäße Durchführung des Bewegungskonzepts****Die planungsgemäße Durchführung des Bewegungskonzepts beinhaltet** * die Gruppe gezielt aufwärmen (hier: Koordinationsleiter nutzen),
* die ausgewählten Schritte funktional sachgerecht demonstrieren,
* verbal und nonverbal zielorientiert mit der 2er- Gruppe kommunizieren und die Gruppe durch motiviertes, sozial angemessenes Verhalten unterstützen und für das Gelingen Verantwortung übernehmen können,
* Üben der einzelnen Elemente zunächst ohne, dann mit Musik; ggfs. zunächst verlangsamt,
* Vorgehen nach der Teillernmethode.
 |  |
| **Analyse und Reflexion des Bewegungskonzepts****Eine Analyse und Reflexion des Bewegungskonzepts beinhaltet** 1. den Bezug zu der zu beanspruchenden koordinativen Fähigkeit

*Gleichgewichtsfähigkeit als entscheidende Voraussetzung für die Bewegungspräzision und –ökonomie* *🡪 dynamisch**🡪 statisch**🡪 translatorisch (Transfer für sehr gute Leistung)**Schulung vorzugsweise* auf einem Bein*🡪 mit bzw. ohne Absetzen des Beins**🡪 auch als Repeater Bewegung**🡪 Wechsel r*e/li1. die qualitative Ausführung der einzelnen SuS
2. das eigene methodische Vorgehen
 |  |
| **NOTE (ggf. Tendenz): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

[zurück zur Übersicht (Strg+Klick)!](#Übersicht)

**M 1 – Strukturierungshilfe für den Prüfling**

**Name des Prüflings:**

**Umsetzung erfolgt durch die SuS:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aufwärmen**  | **Auswahl der Schritte bzw. Laufformen** | **Skizze** |
| **mit der****Koordinationsleiter** |  | *Runde 1**Runde 2**Runde 3**…* |

**M 2 – Strukturierungshilfe für den Prüfling**

**Name des Prüflings:**

**Umsetzung erfolgt durch die SuS:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ausgewählte koordinative Fähigkeit** | **Zielsetzung**  | **Auswahl der 4 Schritte bzw. Kombinationen** | **Skizze** | **Bemerkungen** |
| **Gleichgewichtsfähigkeit** |  |  |  |  |

[zurück zur Übersicht (Strg+Klick)!](#Übersicht)

**M 5: Praktische Abiturprüfung**

**Fakultative Prüfungsleistung,**[[5]](#footnote-5) **2. Überprüfungsform im BF/SB 1**

**Aufgabenstellung**

*Entwerfen Sie ein* ***extensives Intervalltraining*** *zur Schulung der Kurzzeitausdauer mit Hilfe von 4-5 geeigneten Step–Aerobic–Schritten.*

*Überlegen Sie dabei, wie man in der Cardiophase die* ***Intensität*** *steigern könnte, so dass das Training für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit unterschiedlichem Leistungsniveau effektiv ist.*

*Für diese Aufgabe haben Sie 30 Minuten Zeit.* ***(M 1)***

*Anschließend sollen Sie ein Aufwärmprogramm anleiten, die Schritte demonstrieren und die Schrittfolge mit einer 3er-Gruppe einüben. Erläutern Sie der Gruppe auch, mit welcher Zielsetzung die Minichoreographie von Ihnen geplant wurde (Schritte/Kombinationen/ausgewählte Zielsetzung).*

*Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Vorgehensweise und den Lernerfolg Ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler anschließend hinsichtlich der Aufgabenstellung zu beurteilen!*

**Zur Verfügung stehende Materialien:**

CD

Kurzhanteln

**Zeitplan:**

* Eigene Vorbereitung (inklusive der Skizze M 2) 30 Minuten
* Einüben mit den Kursteilnehmern 20 Minuten
* Eigendemonstration vor der Kommission 2 x ausgew. Schritte
* Präsentation am laufenden Band durch die anderen SuS 2 – 3 Minuten
* Eigenreflexion max. 5 Minuten

**Erwartungshorizont BF 1: Fakultative Leistungen – Zweite Überprüfungsform**

**Bewegungskonzept zur Gestaltung einer Trainingseinheit für eine Form der Fitnessgymnastik**

**Name des Prüflings:**   **Datum**

|  |
| --- |
| **Beobachtungsschwerpunkte[[6]](#footnote-6):*** Sach- und adressatengerechte Planung eines Bewegungskonzeptes (ggf. mit Musik) entsprechend der Aufgabenstellung
* Planungsgemäße Durchführung des Bewegungskonzeptes unter Berücksichtigung der für die Aufgabenstellung grundlegenden Belastungsnormativa (Reizintensität, Reizumfang, Reizdauer, Reizdichte)
* Analyse und Reflexion von Planung und Durchführung des Bewegungskonzeptes hinsichtlich der Aufgabenstellung
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Indikatoren** | **Anmerkungen** |
| **Sach- und adressatengerechte Planung****Ein sach- und fachgerechtes Bewegungskonzept beinhaltet unter Berücksichtigung der Schulung der KZA auf der Basis eines extensiven Intervalltrainings folgende Step-Aerobic-Schritte:*** Planung der leistungsdifferenzierten Durchführung (Variationsmöglichkeiten bei der Intensität etc.)
* Einsatz geeigneter Schritte (z.B. Repeater Schritte, Basic, Box Step, Over the top (auch gesprungen*)*)
* (s.a. Schülerskizze)
 |  |
| **Planungsgemäße Durchführung des Bewegungskonzepts****Die planungsgemäße Durchführung des Bewegungskonzepts beinhaltet** * die Gruppe gezielt aufwärmen (angemessene Belastungsprogression, nachvollziehbare Systematik, Vollständigkeit, technische Ausführung der Übungen, Bewegungskorrektur etc.),
* das Bewegungskonzept funktional sachgerecht demonstrieren,
* die ausgewählten Schritte funktional sachgerecht demonstrieren,
* verbal und nonverbal zielorientiert mit der Gruppe kommunizieren und die Gruppe durch motiviertes, sozial angemessenes Verhalten unterstützen und für das Gelingen Verantwortung übernehmen können,
* das Material (Musik/Kurzhanteln) sach- und fachgerecht nutzen,
* Vorgehensweise: Üben der einzelnen Elemente zunächst ohne, dann mit Musik; ggfs. zunächst verlangsamt, Reduktion der Komplexität (mit und ohne Armbewegungen),
* …

Differenzierung der individuellen Intensität durch z.B.* Kurzhanteln (unterschiedliches Gewicht)
* Armeinsatz
* high impact Schritte
* die bpm (Musik)
* die Verlängerung der Belastungszeit
* die Verkürzung der Pause
* …

*Begründung für eine sehr gute Leistung*🡪 *Belastung in Abhängigkeit von der BORG – Skala oder der individuellen HF* |  |
| **Analyse und Reflexion des Bewegungskonzepts****Eine Analyse und Reflexion des Bewegungskonzepts beinhaltet** 1. den Bezug zum extensiven Intervalltraining
* kurze Bewegungsfolge wird mehrfach wiederholt
* hohe Reizdichte im Sinne eines extensiven Intervalltrainings
* kurze lohnende Pause nach einer Serie von 3 Wiederholungen
* 3 Serien in Folge

Differenzierung erfolgt über Kurzhanteln (Gewicht) **oder** Anzahl der Wiederholungen **oder** Auswahl der Schritte (Repeater)1. die individuelle Ausführung der einzelnen SuS und die Differenzierung
2. das eigene methodische Vorgehen und die qualitative Ausführung der Schritte
 |  |
| **NOTE (ggf. Tendenz): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

[zurück zur Übersicht (Strg+Klick)!](#Übersicht)

1. Das BF/SB 1 kann nur im Grundkurs profilbildend sein (vgl. KLP GOSt, S. 22). [↑](#footnote-ref-1)
2. Vgl. Schule in NRW 4734/2 – Prüfungsanforderungen für die Bewertung der sportpraktischen Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur (S. 13ff), 1. Auflage 2016. [↑](#footnote-ref-2)
3. AFB = Anforderungsbereich [↑](#footnote-ref-3)
4. vgl. Prüfungsanforderungen für die Bewertung der sportpraktischen Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur, Heft 4734/2 (Anlage zum Kernlehrplan Sport SII), S. 14) [↑](#footnote-ref-4)
5. vgl. Prüfungsanforderungen für die Bewertung der sportpraktischen Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur, Heft 4734/2 (Anlage zum Kernlehrplan Sport SII), S. 14) [↑](#footnote-ref-5)
6. vgl. Prüfungsanforderungen für die Bewertung der sportpraktischen Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport im Abitur, Heft 4734/2 (Anlage zum Kernlehrplan Sport SII), S. 14) [↑](#footnote-ref-6)