

Allgemeine Erläuterungen zum Leistungskurs Sport

1. Allgemeine Einführung
2. Leistungskurs-Wahlmöglichkeiten mit Sport-LK
3. Der Ablauf und die Themenbereiche im Sport-LK
4. Was erwartet mich in den einzelnen Sportarten?
5. Benotung und Notenverteilung
6. Abiturprüfung im Leistungsfach Sport
7. Sport-LK und spätere Berufsperspektive

1. Allgemeine Einführung

Warum ist der Sport Leistungskurs interessant?

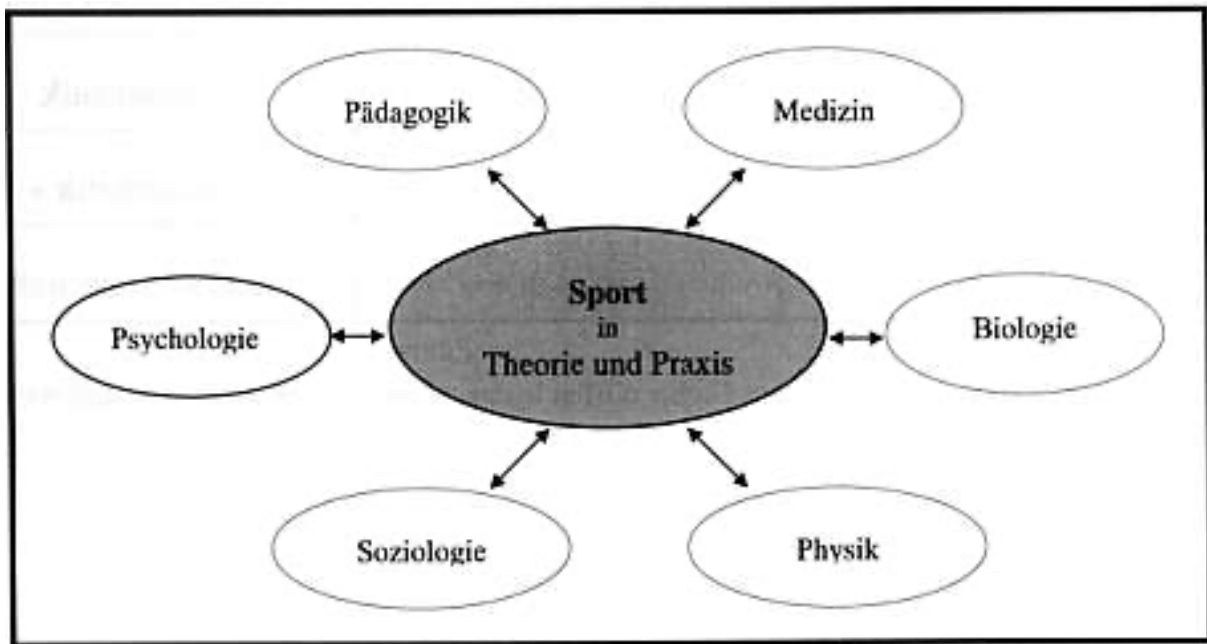
Im LK-Sport wirst Du vielseitig in Theorie und Praxis ausgebildet. Wir betreiben keinen Leistungssport (du musst also sicherlich kein Leistungssportler sein), wohl aber Sport auf einem höheren Niveau, mit mehr Anforderungen als im Grundkurs Sport und in der Mittelstufe. Ungefähr 50% der Sportstunden des LK` s werden in der Praxis und 50% in der Theorie erteilt. Ebenso verhält es sich bei der Benotung.

Leistungskurs Sport – ist KEIN Leistungssport

Sport als Leistungsfach ist nicht gleichzusetzen mit Leistungssport und richtet sich deshalb an viele Schüler/innen, nicht nur an solche, die später sportorientierte Studiengänge anstreben. Da im Unterricht unterschiedliche Themenbereiche angesprochen und erarbeitet werden, erhältst du viele Einblicke in verschiedene Wissenschaftsbereiche. Durch diese Vielseitigkeit und den Erwerb von Schlüsselqualifikationen leistet der Sport-LK einen wesentlichen Beitrag zur allgemeinen Studierfähigkeit.

Im Unterricht werden die Beziehungen zwischen Sport-Theorie und Sport-Praxis des sportlichen Handelns herausgestellt.

- die sportliche Praxis wird Anlass und Ausgangspunkt für Fragestellungen des Theorieunterrichts sein
- die im Theorieunterricht erworbenen Kenntnisse und Methoden finden bei der Lösung von Aufgaben und Problemen im Bereich der Sportpraxis Anwendung
- fachübergreifender bzw. fächerverbindender Unterricht ermöglicht den Einblick in Inhalte und Methoden anderer Fachgebiete



Grafik: Auszug aus dem **Lehrplan Sport** für Gymnasien in RLP

Wie du im Schaubild erkennst, steht die Vielseitigkeit deiner sportlichen Ausbildung im LK-Sport nicht nur in der Praxis, sondern auch in der Theorie im Vordergrund. Du wirst viele Dinge lernen und erleben, mit denen du in anderen Fächern weniger oder gar nicht in Kontakt kommst. Der LK-Sport ist somit ein ansprechendes Fach, das den anderen LK-Fächern in der gymnasialen Oberstufe in Nichts nachsteht. Die im Sport erlernte Eigendisziplin und Selbstständigkeit kommt Dir auch in den anderen Fächern zugute.

2. Leistungskurs-Wahlmöglichkeiten mit Sport-LK

Zu Beginn der gymnasialen Oberstufe (MSS) wählst du in Rheinland-Pfalz drei Leistungskursfächer. Sofern du den **Leistungskurs Sport** wählst, bieten sich dir folgende Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Fächern:

Mögliche Leistungsfachkombination			Mündliche Abiturprüfung (2 Prüfungen !!)	
1.	2.	3.	math.-naturw. Profil	sprachliches Profil
Sport	Fremdsprache	Mathematik	NW + GW	D + GW
Sport	Fremdsprache	Naturwissenschaft	M + GW	D + GW
Sport	Deutsch	Mathematik	NW + GW	FS + GW
Sport	Deutsch	Naturwissenschaft	M + GW	FS + GW
<p>Naturwissenschaft (NW): Biologie/Chemie/Physik</p> <p>Fremdsprachen (FS): Englisch/Französisch/Latein</p> <p>Gesellschaftswissenschaft (GW): Erdkunde/Geschichte/Sozialkunde</p>				

Beispiel: (erste Zeile, oben dargestellte Tabelle): Neben Sport möchtest du als Leistungskursfächer eine Fremdsprache und Mathematik wählen. Das bedeutet gleichzeitig, dass du im mündlichen Abitur **2 Prüfungen** ablegen musst. Allerdings kannst du wählen.

Möchtest Du im mündlichen Abitur eher einen mathematisch-naturwissenschaftlichen Schwerpunkt setzen, dann wählst du eine Kombination aus der grünen Spalte. Hier musst du **eine Prüfung in den Naturwissenschaften** (Biologie, Chemie oder Physik) **und eine Prüfung in den Gesellschaftswissenschaften** (Erdkunde, Geschichte oder Sozialkunde) ablegen.

Kommt für dich eher der sprachliche Bereich in Frage, orientierst du dich in der orange-farbenen Spalte. Hier musst du **eine Prüfung im Fach Deutsch** und **eine Prüfung in einem gesellschaftswissenschaftlichen Fach** (EK, G, SK) ablegen.

BLL – besondere Lernleistung

Als „Ersatz“ für eine mündliche Prüfung kannst du im Verlauf der Jahrgangsstufe 12 allerdings auch eine sogenannte „BLL“ (besondere Lernleistung) schreiben. Eine „BLL“ ist eine eigene, wissenschaftliche Arbeit (ca. 25 Seiten), die du in einem beliebigen Fach unter Begleitung eines Fachlehrers schreiben kannst (mehr dazu erfährst du in der allgemeinen MSS-Info). Sofern du eine BLL geschrieben hast, musst du im mündlichen Abitur nur eine mündliche Prüfung ablegen.

3. Der Ablauf und die Themenbereiche im Sport-LK

Sport als Leistungsfach wird in der Regel 7-stündig unterrichtet, wobei 50% des Unterrichts auf die Praxisstunden und 50% auf die Theoriestunden entfallen. Mädchen und Jungen werden gemeinsam unterrichtet.

Sport-Praxis

Im Verlauf des Leistungskurses erfolgt (nach Lehrplan) in der Sport-Praxis eine Ausbildung in den folgenden Sportarten:

Gruppe A: *Leichtathletik, Turnen, Schwimmen*

Gruppe B: *Basketball, Volleyball, Handball, Fußball*

(2 dieser Mannschaftssportarten werden schwerpunktmäßig behandelt)

Gruppe C: umfasst Sportarten, die nur unter besonderen Voraussetzungen (Sportstätten und Ausbildung der Lehrkräfte) unterrichtet werden dürfen

(z. B. Badminton, Hockey, Tischtennis)

Ski Alpin:

Im Lehrplan des Sport-LK` s ist ebenfalls verankert, dass jeder Leistungskurs einen **einwöchigen Kurs** im **alpinen Skifahren** durchführt, in dem die Basistechniken der Sportart „Ski Alpin“ vermittelt werden. Diese einwöchige Ski-Exkursion findet in der Regel im Zeitraum „Ende 12/1; Beginn 12/2“ statt.

Den Teilnehmern des Sport-LK` s wird in der MSS 11 **eine freiwillige Teilnahme** an der klassen- und stufenübergreifenden **Ski-Alpin-Fahrt** (ab Klasse 7) der Schule ins **Ahrntal (Südtirol)**, die jedes Jahr Anfang Januar stattfindet, als freiwillige Vorbereitung ermöglicht.

Sport-Theorie

Um einen „Einblick“ zu erhalten, wie eine Sport-Theorie-Stunde mit einem ausgewählten Lehrplaninhalt (siehe untenstehende Tabelle) gestaltet sein kann, führen wir gerne für alle Interessenten eine exemplarische Theoriestunde durch. (Email an: thomas.feilen@gsg-daun.eu)

Verteilung von Praxis- und Theorieinhalten:

Verlaufsplan im Leistungskurs Sport in den Jahrgangsstufen 11-13		
	Theorie	Praxis
11/1	Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	Ausgewählte Inhalte aus den Sportarten der Gruppen A und B
11/2	Sportliches Training	Leichtathletik
12/1	Bewegungslernen	Turnen ergänzt durch Gymnastik und Tanz
12/2	Handeln im Sportspiel	Spiel 1 aus Gruppe B Schwimmen
13	Sport und Gesellschaft und Trainingstheoretische, bewegungsanalytische, soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	Spiel aus Gruppe B oder C
Abitur	Schriftliche Abiturprüfung Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten an sportspezifischen Beispielen	Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf
Abitur	ggf. mündliche Abiturprüfung	Sportartübergreifender Mehrkampf

Ab dem 2. Halbjahr (11/2) der 11. Jahrgangsstufe beginnt die Qualifikationsphase für das Abitur, d.h. alle Ergebnisse zählen nun für das Abitur.

Das Halbjahr 11/1 dient somit als Vorbereitung für das Leistungsfach Sport in der Qualifikationsphase.

4. Was erwartet mich in den einzelnen Sportarten?

Welche Disziplinen lerne ich in der Leichtathletik?

Leichtathletik wird im Halbjahr 11/2 (2. Halbjahr der Jahrgangsstufe 11) unterrichtet.

Folgende Techniken und Disziplinen sind Gegenstand des Unterrichts:

Sprint (100m, 200m), *Hürdenlauf* (Einführung), *Weitsprung* (Hangtechnik evtl. Lauftechnik), *Hochsprung* (Floptechnik), *Kugelstoßen* (Rückstoßtechnik), *Diskuswurf*, *Speerwurf*, Läufe über 800m -3000m.

Was lerne ich im Turnen?

Turnen wird im Halbjahr 12/1 (2. Halbjahr der Jahrgangsstufe 12) unterrichtet.

Der Sportunterricht im Turnen ermöglicht dir unterschiedliche Schwerpunktsetzungen. Am Ende musst du dich für **zwei Geräte** entscheiden, an denen du deine (Abitur-) Prüfung ablegst.

Eine Ausbildung erfolgt am *Boden*, *Barren*, *Reck*, *Schwebebalken* und *Sprung* (Kasten/ Pferd/ Sprungtisch). Neben wiederholenden und vertiefenden Turnelementen aus der Mittelstufe werden auch neue Turnelemente behandelt.

Jungen:

Boden	Barren	Reck	Sprung
-Radwende -Handstützüberschlag, -Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack) -Salto vw	-Hohe Wende -Rolle vw. aus dem Oberarmstand -Schwungstemme -Oberarmkippe – -Fallkippe -Kreishockwende	-Kippe -Stützkippe -Hocke aus dem Stütz - verschiedene Schwünge	-Kasten/Pferd quer und längs -Hocke -Handstützüberschlag

Mädchen:

Boden	Stufenbarren	Schwebebalken	Sprung
wie bei den Jungs -Spagat -Bogengang	-Aufstemmen am oberen Holm -Hüftumschwung -Mühlaufrschwung -Liegehangkippe, -Laufkippe	-Schrittsprung, -Schersprung -Radwende und Handstützüberschlag als Abgang -ganze Drehung auf einem Bein	wie bei den Jungs aber Kasten oder Pferd als Wahl

In der Tabelle findest du einige Beispiele. Anschließend werden diese Elemente zu einer sinnvollen Übung an **2 Geräten** zusammengestellt. Letztendlich zählt bei der Bewertung neben dem Schwierigkeitsgrad (der Elemente und der Übung) auch die Ausführungsqualität.

Was erwartet mich im Schwimmen?

Schwimmen wird im Halbjahr 12/2 (2. Halbjahr der Jahrgangsstufe 12) unterrichtet.

Folgende Techniken sind Gegenstand des Unterrichts und werden z. T. neu gelernt: *Brustschwimmen, Kraulschwimmen, Rückenschwimmen, Delphinschwimmen* (Einführung), *Startsprung*, verschiedene *Wendetechniken*, *Zeitschwimmen* über 50m, 100m und ggf. 300m.

Wann werden die Sportspiele unterrichtet?

Das **erste Sportspiel** aus dem Lehrplanbereich B (Handball, Fussball, Basketball, Volleyball) wird auch im Halbjahr 12/2 unterrichtet. Je nach Kurszusammensetzung wird ein Sportspiel in Abstimmung mit den Kursteilnehmern festgelegt.

Das **zweite Sportspiel** (entweder ein weiteres Spiel aus dem Lehrplanbereich B oder ein Spiel aus dem Lehrplanbereich C) wird im Halbjahr MSS 13/1 unterrichtet. Parallel zum zweiten Sportspiel findet in der Sportpraxis die Vorbereitung auf die Abiturprüfung statt.

5. Benotung und Notenverteilung

Kursnote im Leistungsfach Sport			
Theorie		Praxis	
11/1: 1 KA	aL	Abschlussprüfung	aL
Bewertung im Verhältnis 1:2		Bewertung im Verhältnis 1:1	
11/2 -12/2: je 2 KA	aL	Abschlussprüfung	aL
13: 1 KA	aL	Abschlussprüfung	aL
Bewertung im Verhältnis 1:1		Bewertung im Verhältnis 1:1	
50%		50%	

KA = Kursarbeit,

aL = allgemeine Leistungen *in der Theorie*: mündliche Mitarbeit, Test's, Projekte
in der Praxis: sportspezifische Überprüfungen über die Halbjahresabschlussprüfung hinaus

Grundsätzlich werden Theorie und Praxis in jedem Halbjahr anteilig 50% zu 50% gewertet.

Die **Praxis-Abschlussprüfung** in einer Sportart findet gegen Ende **eines jeden Kurshalbjahres** in der jeweiligen Sportart immer „**unter Abiturbedingungen**“ statt, d.h. jede Halbjahresabschlussprüfung gleicht der Abiturprüfung.

Im Falle einer schwerschwiegenden Verletzung kann somit im Notfall im Abitur auf das Ergebnis des jeweiligen Halbjahres zurückgegriffen werden.

6. Abiturprüfung im Leistungsfach Sport

Die Abiturprüfung im Leistungskurs Sport setzt sich aus zwei Bereichen zusammen:

1. Eine **vierstündige Abitur-Prüfungsklausur** (Theorie)
2. Praxisprüfungen in den Sportarten:

Leichtathletik, Turnen, Schwimmen, 1 Sportspiel

Fachprüfung im Leistungsfach Sport													
schriftliche Prüfung	sportpraktische Prüfung												
<p>vierstündige Prüfungsarbeit mit Themen aus der Qualifikationsphase</p> <p>Themenbereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportliches Training • Bewegungslernen • Handeln im Sportspiel • Sport und Gesellschaft 	<p>sportartübergreifender Mehrkampf</p> <table> <tr> <td>Spiel</td> <td>1 Spiel</td> </tr> <tr> <td>Leichtathletik*</td> <td>4 Disziplinen</td> </tr> <tr> <td>Schwimmen</td> <td>2 Lagen</td> </tr> <tr> <td>Turnen</td> <td>2 Geräte</td> </tr> <tr> <td>oder</td> <td>1 Gerät und 1</td> </tr> <tr> <td>Turnen kombiniert mit Gymnastik u. Tanz</td> <td>Bewegungsgestaltung aus Gymnastik oder Tanz</td> </tr> </table>	Spiel	1 Spiel	Leichtathletik*	4 Disziplinen	Schwimmen	2 Lagen	Turnen	2 Geräte	oder	1 Gerät und 1	Turnen kombiniert mit Gymnastik u. Tanz	Bewegungsgestaltung aus Gymnastik oder Tanz
Spiel	1 Spiel												
Leichtathletik*	4 Disziplinen												
Schwimmen	2 Lagen												
Turnen	2 Geräte												
oder	1 Gerät und 1												
Turnen kombiniert mit Gymnastik u. Tanz	Bewegungsgestaltung aus Gymnastik oder Tanz												
50%	50%												
<p>* Aus klimatischen Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt.</p>													

Die sportpraktische Prüfung in jeder Sportart bildet eine Einheit und findet an einem Tag statt. Da die Leichtathletikprüfung aus klimatischen Gründen bereits zu Beginn der MSS 13 abgenommen wird, erfolgen die restlichen praktischen Prüfungen an ein oder zwei Tagen im Januar/ Februar im Anschluss an die schriftlichen Abiturprüfungen.

Für die einzelnen Sportarten gelten im Abitur folgende Forderungen:

Leichtathletik - 4 Disziplinen

- Kurzstrecke (Sprint) oder Hürdenlauf
- Mittelstrecke (800m/Mädchen bzw. 1000m/Jungen) oder Langstrecke (2000m/Mädchen bzw. 3000m/Jungen)
- Weit- oder Hochsprung
- Wurf (Speer/Diskus) oder Stoß (Kugelstoßen)

Schwimmen - 2 verschiedene Lagen auf Zeit

- eine Lage über 100m
- eine Lage über 50m

Turnen

- 2 Turnübungen mit jeweils 4 Elementen an zwei Geräten
oder
- eine Turnübung mit mindestens 4 Elementen an einem Gerät und Sprung (2 Versuche)

Im Bereich Turnen muss auf jeden Fall ein Hang- oder Stützgerät (Reck, Barren oder Stufenbarren) gewählt werden.

Sport-Spiel

- Überprüfung der Spielfähigkeit im Sportspiel in einem **schwerpunktmäßig behandelten** Mannschafts- oder Rückschlagspiele

7. Sport-LK und spätere Berufsperspektiven

Viele Schülerinnen und Schüler stellen sich die Frage: „Was nutzt mir der Sport-LK bei meiner späteren Berufswahl?“

Der Sport-LK ist nicht nur für diejenigen interessant, die später „Sport“ studieren möchten.

Die Inhalte des Sport - LK` s in Theorie und Praxis sind vielfältig und divers angelegt, sodass unterschiedliche Kompetenzen entwickelt und ausgebildet werden, die dir nicht nur helfen, wenn du Sport-Lehrer werden oder Sport studieren möchtest.

Unsere Erfahrungen sind, dass die Kursteilnehmer vor allem von den Stärken Ihrer Mitschüler profitieren, weil in den unterschiedlichen Sportarten kooperativ miteinander geübt, kommuniziert und trainiert wird. Dies führt zu einem besonderen Zusammenhalt

innerhalb der Gruppe und zur **Persönlichkeitsentwicklung** jedes einzelnen Schülers. So werden Erfahrungen gesammelt, die deutlich über den Sport hinausreichen.

Die Thematisierung und die Einblicke in unterschiedliche Themen- und Wissenschaftsbereiche wie zum Beispiel Pädagogik, Psychologie, Biologie, Medizin, Soziologie und Trainings- & Bewegungswissenschaft ermöglichen dir das Ausbilden und Erlernen von **unterschiedlichen Schlüsselqualifikationen**, die dir in deinem späteren Berufsleben einen deutlich leichteren Einstieg ermöglichen.

Die im und durch den Sport (-LK) **erworbene Selbstständigkeit und Eigendisziplin** kommt dir nicht nur in allen anderen Fächern, sondern auch in deinem späteren Berufsleben zugute.

Folgende Seiten sind ein kleiner Ausschnitt zu möglichen Berufen mit sportlichem Hintergrund. Hier kannst du dich intensiv über mögliche Berufsperspektiven informieren, für die die Teilnahme am Sport-LK eine gewinnbringende Grundlage ist:

<https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/berufe-mit-sport.html>

<http://www.arbeitsmarktsport.de/sportberufe-von-a-bis-z.html>

<https://www.aubi-plus.de/berufe/thema/berufe-mit-sport-und-rund-um-den-fussball-18/>

<https://azubot.de/ausbildung-info/traumberuf-sport-ausbildungs-und-studienmoeglichkeiten>

<https://www.dshs-koeln.de/studium/studienangebot/bachelor-studiengaenge/bsc-sport-und-leistung-sul/berufsfelder/>