

## Informationen zum Leistungskurs Sport



Bildquelle: <https://ec.europa.eu/eurostat/de/web/sport/overview>

1. Sport LK – Rahmenbedingungen
2. Beurteilungsgrundlage im Sport LK
3. Abiturprüfung
4. Sportunfähigkeit – und nun?
5. Unterstützungsangebote für Leistungskursschüler/-innen
6. Wahlmöglichkeiten in der praktischen Abiturprüfung
7. Wertetabellen Sportpraxis Abiturprüfung

***Bei weiteren Fragen rund um den Leistungskurs, Abläufe, Voraussetzungen, Abiturprüfung, etc.. steht Herr Ovelhey gerne persönlich, telefonisch oder unter [christian.ovelhey@wk-gymnasium.de](mailto:christian.ovelhey@wk-gymnasium.de) zur Verfügung.***

## 1. Sport LK - Rahmenbedingungen

Seit dem Schuljahr 2011/12 besteht für alle Schülerinnen und Schüler des Städtischen Gymnasiums die Möglichkeit, das Fach Sport als Leistungskurs zu wählen. Der Leistungskurs wird in der Regel mit 5 Stunden pro Woche unterrichtet, wobei 3 als Sportpraxis und 2 Stunden als Theorieunterricht abgehalten werden.

Eine unbedingte Voraussetzung für die Belegung des Sport Leistungskurses ist eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft im Rahmen des leitenden Kursprofils Leichtathletik / Volleyball, da die sportmotorische Praxis die maßgebliche Unterrichtsgrundlage im Leistungskurs bildet, sowie die Bereitschaft, sich mit unterschiedlichsten Perspektiven auf Sport auseinanderzusetzen.

Im Leistungskurs die Sportarten Leichtathletik und Volleyball leitend und müssen somit in jedem Halbjahr schwerpunktmäßig unterrichtet werden. Zudem werden noch weitere Sportarten wie z.B. Le Parkour oder Schwimmen in Verbindung mit spezifischen theoretischen Inhalten unterrichtet, welche dann aber nur einmal in den zwei Jahren Leistungskurs thematisiert werden.

Im Sportbereich Leichtathletik werden die Schülerinnen und Schüler auf die Anforderungen der Einzeldisziplinen im Abitur vorbereitet. Diese Disziplinen sind der Ausdauerlauf (5.000m), Hoch- und Weitsprung, Kugelstoßen, Speerwurf und die Sprints über 100m, 200m und 400m aus dem Startblock, sowie die 800m und 1500m Mittelstrecke und der Hürdensprint. Im Volleyball sollen die Schülerinnen und Schüler dazu befähigt werden, am Ende ihrer Schulzeit ein Wettkampfspiel 6 gegen 6 nach offiziellem Regelwerk unter technisch-taktischen Aspekten erfolgreich zu gestalten. Verpflichtend für alle Schülerinnen und Schüler im Leistungskurs ist eine Unterrichtsreihe im Sportbereich Schwimmen, da das Schwimmen über 800m als Ersatzleistung für den Ausdauerlauf im Abitur gewählt werden kann oder als zusätzliche Ausdauerleistung, falls ein Prüfling den leichtathletischen Dreikampf durch den 5.000m Lauf ersetzen möchte (mehr dazu im weiteren Verlauf!).

Die theoretischen Inhalte des Leistungskurses sind in unterschiedlichen, sportwissenschaftlichen Fachbereichen verankert. So werden sowohl Themen aus dem naturwissenschaftlichen Bereich (Sportanatomie, Sportphysiologie, Bewegungslehre) als auch aus dem trainingswissenschaftlichen Bereich (Training von Technik und Taktik, Training von Kraft, Schnelligkeit, Koordination, etc.), dem gesellschaftswissenschaftlichen Bereich (Dopingproblematik, Sport und Gesundheit, Aggressionen im Sport) und dem Bereich der Sportpsychologie (Motive, Motivation, Leistungsmotivation, etc.) unterrichtet.

Die jeweils aktuell geltenden Vorgaben für den jeweiligen Abiturjahrgang können unter folgendem Link eingesehen werden:

<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabiturgost/faecher/getfile.php?file=5031>

## **2. Beurteilungsgrundlage im Sport Leistungskurs**

Laut Richtlinien setzt sich die Note im Sport-Leistungskurs aus zwei gleichen Teilen zusammen: aus dem Mittelwert der geschriebenen „Klausuren“ (2 pro Halbjahr) in einem Halbjahr sowie der Note der „Sonstigen Mitarbeit“.

Zur „Sonstigen Mitarbeit“ heißt es in den Richtlinien „Im Beurteilungsbereich ‚Sonstige Mitarbeit‘ sind alle Leistungen zu werten, die eine Schülerin bzw. ein Schüler im Zusammenhang mit dem Unterricht mit Ausnahme der Klausuren erbringt“ (Lehrplan, S.65).

Die „Sonstige Mitarbeit“ im Sport-Leistungskurs ist demnach nicht gleichzusetzen mit der sportmotorischen Leistung! Nichtsdestotrotz stellt die sportmotorische Leistung neben den Unterrichtsbeiträgen eine wesentliche Bewertungsgrundlage dar.

## **3. Abiturprüfung**

Die Abiturprüfung im Leistungskurs setzt sich zum einen aus einer Klausur, welche zentral gestellt wird, und einem praktischen Prüfungsteil zusammen. Beide Prüfungsteile gehen jeweils zur Hälfte in die Gesamtnote mit ein. In der Abiturprüfung bekommt der Prüfling zwei Klausuren zur Auswahl.

Die praktische Abiturprüfung setzt sich aus drei Teilbereichen zusammen.

Alle drei Prüfungsteile werden gleich gewichtet und bilden so die Prüfungsnote im Rahmen der praktischen Abiturprüfung.

Die praktische Abiturprüfung beginnt verpflichtend für alle Schülerinnen und Schüler des Leistungskurses mit der Ausdauerprüfung. Ein Nichtantritt zur Ausdauerprüfung hat eine Sperrung für die weiteren Prüfungsteile zur Folge. Über das weitere Verfahren entscheidet dann die Bezirksregierung Köln.

Bei der Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit kann der Prüfling zwischen dem 5.000 Meter Lauf und 800 Meter Freistilschwimmen wählen.

Im zweiten Prüfungsteil kann der Prüfling zwischen einer wettkampfbezogenen Leistung im Volleyball oder in der Leichtathletik wählen. Im Volleyball besteht diese Prüfung aus dem Wettkampfspiel sechs gegen sechs. In der Leichtathletik besteht diese Leistung aus einem Dreikampf aus den Disziplinen Laufen (110m Hürdensprint, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m), Springen (Hochsprung, Weitsprung) und Werfen (Speerwurf, Kugelstoßen). Sollte ein Prüfling im ersten Prüfungsteil die Ausdauerleistungsfähigkeit im Schwimmen erbracht haben, so besteht die Möglichkeit, im zweiten Prüfungsteil den 5.000 Meter Lauf als Ersatz für den Dreikampf zu absolvieren und somit das Bewegungsfeld Leichtathletik abzudecken.

Im dritten Prüfungsteil kann der Prüfling wählen zwischen einer wettkampfbezogenen Leistung oder einer fakultativen Leistung in dem noch verbliebenen Bewegungsfeld. Für die wettkampfbezogene Leistung gelten die Maßgaben wie im zweiten Prüfungsteil, für die fakultativen Prüfungsteile gelten gesonderte Vorgaben. Im Bewegungsfeld Leichtathletik muss ein Dreikampf absolviert werden, wobei hier die Bewertung der technischen Kompetenz im Vordergrund steht und kein leistungsbezogener Wettkampf erfolgt. Hier stehen dem Prüfling im Bereich Lauf jedoch nur der Tiefstart mit 30m Lauf und der

Hürdensprint über 3-5 Hürden zur Wahl, wobei Hürdenhöhe und Abstand frei wählbar sind. Im Bewegungsfeld Volleyball muss der Prüfling ein 2 **mit** 2 demonstrieren und ein 4 **gegen** 4 oder 5 **gegen** 5.

Nach den Ausdauerleistungen ist dem Prüfling ein angemessener Erholungszeitraum zuzubilligen (in der Regel min. 3 Tage).

Weitere Informationen zur praktischen Prüfung im Leistungskurs entnehmen Sie bitte der Grafiken am Ende des Textes.

#### **4. Sportunfähigkeit – und nun?**

Sollte ein Schüler oder eine Schülerin im Rahmen der Abiturprüfung sportunfähig werden, so ist eine Einzelfallentscheidung vorzunehmen. Diese kann bei ausreichend erbrachten Leistungen zu einer Wertung der Ergebnisse führen bis hin zu einer mündlichen Prüfung, welche alle theoretischen Fragestellungen des Sportbereichs und relevanter Grundlagen beinhalten kann.

Sollte eine Schülerin oder ein Schüler noch vor Beginn der Abiturprüfung sportunfähig werden, so entscheidet die Bezirksregierung Köln über das weitere Prüfungsverfahren.

Bei einer längerfristigen Sportunfähigkeit im Leistungskurs ist zwingend Rücksprache mit dem Fachlehrer oder der Fachlehrerin zu halten, es wird dann wie folgt verfahren:

- Bei einer längerfristig attestierten Sportunfähigkeit in Halbjahr Q.1 ist ein Wechsel in einen anderen Leistungskurs zwingend notwendig.
- Vom Halbjahr der Jahrgangsstufen Q.2 an ist ein Wechsel des Leistungskurses bei länger attestierter Sportunfähigkeit nicht mehr zwingend geboten, allerdings auf Wunsch des Schülers/der Schülerin möglich.
- Verbleibt der Schüler/die Schülerin im Leistungsfach Sport, nimmt er/sie im Rahmen seiner/ihrer Möglichkeiten an allen Unterrichtsstunden teil und ist in den Bereichen „Fachliche Kenntnisse“ (Bereich II) und „Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens“ (Bereich III) besonders an Gesprächsphasen, Referaten, Protokollen und der Unterrichtsorganisation zu beteiligen. Über die einzubringenden Leistungen sollen schriftliche Zielvereinbarungen getroffen werden. Je nach Entscheidung der Fachlehrkraft kann am Ende eines Kurshalbjahres auch eine fachpraktische Prüfung über die im Kurs vermittelten sporttheoretischen Inhalte erforderlich sein.
- Gegenstand eines Prüfungsgesprächs sind sportfachliche und sportwissenschaftliche Fragestellungen, die im engen inhaltlichen Zusammenhang mit der praktischen Prüfungen entsprechend dem Kursprofil stehen. Die hier erteilte Note ersetzt bei der Bildung der Gesamtnote für die Fachprüfung im Leistungsfach Sport die Note für die praktische Prüfung.

***Für alle Formen der Sportunfähigkeit im Leistungskurs gilt, dass sie attestiert werden muss!***

## **5. Unterstützungsangebote für Leistungskursschüler/-innen**

Für die Schülerinnen und Schüler des Leistungskurses stehen besondere Unterstützungsangebote zur Verfügung.

So verfügt die Mediothek über einen eigenen Bereich mit sportwissenschaftlicher Fachliteratur, der den Leistungskursschülerinnen und -schülern die Möglichkeit bietet, sich vertiefend mit speziellen Fragestellungen auseinanderzusetzen oder auch die Vorbereitung von Facharbeiten unterstützt.

Zudem haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, jeden Dienstag eine Volleyball Trainingszeit im Rahmen der Volleyball AG wahrzunehmen.

Auch im Bereich der Leichtathletik besteht die Möglichkeit, mittwochs (Sommersaison) und samstags (ganzjährig) an den betreuten Übungszeiten unseres Kooperationspartners WTV teilzunehmen. So soll den Schülerinnen und Schülern eine ergänzende Förderung auf dem Weg zu einem erfolgreichen Abitur angeboten werden, um eine individuelle und bestmögliche Vorbereitung zu ermöglichen.

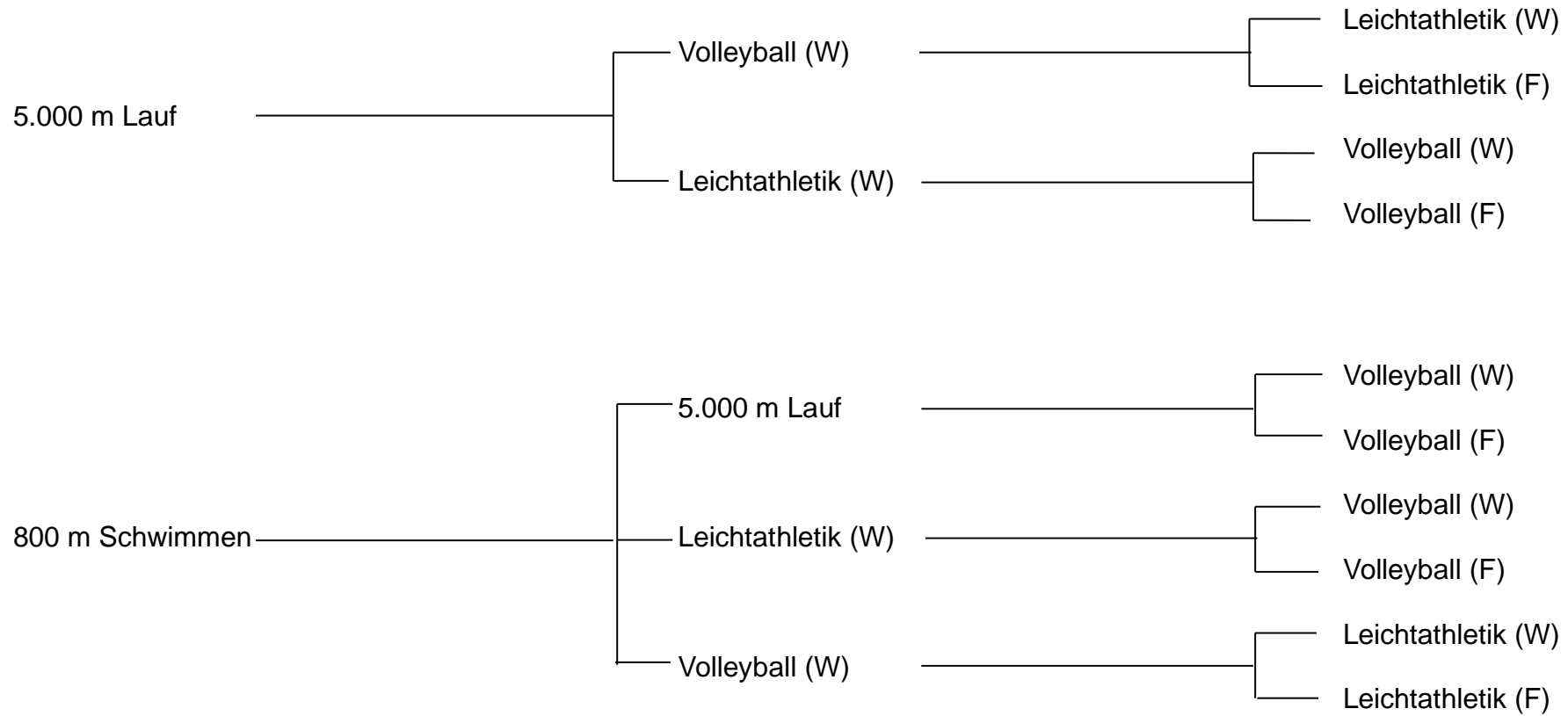
Nach Absprache werden den Leistungskursen auch an pädagogischen Tagen zusätzliche Hallen- und Stadionzeiten zu Trainingszwecken zur Verfügung gestellt.

Weiterhin unterstützen die LK-Lehrer/-innen bei der Erstellung von Trainingsplänen zur Abiturvorbereitung und bieten unterstützenden Maßnahmen zur Vorbereitung auf die Eignungstestverfahren für die verschiedenen sportwissenschaftlichen Studiengänge an. Auch die Vorbereitung und Abnahme der Sportabzeichen für, z.B. eine Bewerbung bei der Polizei kann im Rahmen der Leistungskurse in besonderem Maße unterstützt und gewährleistet werden,

.

## 6. Wahlmöglichkeiten bei der Praxisprüfung im Sport LK Abitur

(W) = Wettkampfleistung (F) = Fakultativleistung



## 7. Wertetabellen Sportpraxis Abiturprüfung

### Ausdauerprüfung

Wertungstabelle Schülerinnen

NP <sup>1</sup>	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m
15	25:15	13:50
14	25:45	14:10
13	26:15	14:30
12	26:45	14:50
11	27:30	15:30
10	28:15	16:10
9	29:00	16:50
8	30:00	17:30
7	31:00	18:10
6	32:00	19:00
5	33:00	19:50
4	34:00	20:40
3	35:15	21:30
2	36:30	22:20
1	37:45	23:10

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m
15	21:15	12:50
14	21:45	13:10
13	22:15	13:30
12	22:45	13:50
11	23:30	14:30
10	24:15	15:10
9	25:00	15:50
8	26:00	16:30
7	27:00	17:10
6	28:00	18:00
5	29:00	18:50
4	30:00	19:40
3	31:15	20:30
2	32:30	21:20
1	33:45	22:10

### Leichtathletik-Dreikampf

Wertungstabelle Schülerinnen

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	100m-Hürden (76,2cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (4kg)	Diskus (1kg)	Speer (600g)
15	0:13,7	0:28,4	1:06,6	2:58	5:52	0:18,5	4,45	1,40	9,20	8,35	23,60	25,80
14	0:13,9	0:28,8	1:07,4	3:03	6:00	0:18,8	4,35	1,38	9,00	8,20	22,90	25,00
13	0:14,1	0:29,2	1:08,2	3:08	6:08	0:19,1	4,25	1,36	8,80	8,05	22,20	24,20
12	0:14,3	0:29,7	1:09,0	3:13	6:16	0:19,4	4,14	1,34	8,60	7,85	21,40	23,40
11	0:14,5	0:30,2	1:10,0	3:19	6:24	0:19,8	4,03	1,32	8,30	7,65	20,60	22,50
10	0:14,7	0:30,7	1:11,0	3:25	6:32	0:20,2	3,92	1,30	8,00	7,45	19,80	21,60
9	0:14,9	0:31,2	1:13,0	3:32	6:42	0:20,6	3,80	1,28	7,70	7,20	19,00	20,70
8	0:15,2	0:31,8	1:15,0	3:40	6:52	0:21,1	3,68	1,26	7,40	6,95	18,00	19,80
7	0:15,5	0:32,4	1:17,0	3:48	7:02	0:21,6	3,56	1,24	7,15	6,70	17,00	18,80
6	0:15,8	0:33,0	1:19,0	3:56	7:12	0:22,1	3,44	1,21	6,80	6,45	16,00	17,80
5	0:16,1	0:33,6	1:21,0	4:04	7:22	0:22,6	3,32	1,18	6,45	6,20	15,00	16,80
4	0:16,4	0:34,2	1:23,0	4:12	7:32	0:23,1	3,20	1,15	6,10	5,95	14,03	15,80
3	0:16,7	0:35,0	1:25,3	4:20	7:44	0:23,8	3,07	1,11	5,80	5,70	13,00	14,60
2	0:17,0	0:35,8	1:27,6	4:28	7:56	0:24,5	2,94	1,07	5,40	5,35	12,00	13,40
1	0:17,3	0:36,6	1:29,9	4:36	8:08	0:25,2	2,81	1,03	5,00	5,00	11,00	12,20

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufdisziplinen [min:sec]						Sprungdisziplinen [m]			Wurf-/Stoßdisziplinen [m]		
	100m	200m	400m	800m	1.500m	110m-Hürden (91,4cm)	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel (6kg)	Diskus (1,75kg)	Speer (800g)
15	0:12,1	0:25,0	0:58,4	2:25	4:57	0:17,9	5,70	1,64	12,00	9,75	29,25	35,00
14	0:12,3	0:25,4	0:59,2	2:27	5:03	0:18,1	5,58	1,62	11,80	9,50	28,55	34,30
13	0:12,5	0:25,8	1:00,0	2:29	5:09	0:18,3	5,44	1,60	11,60	9,25	27,85	33,60
12	0:12,7	0:26,2	1:01,0	2:31	5:15	0:18,5	5,32	1,58	11,35	9,00	26,15	32,90
11	0:12,9	0:26,7	1:02,0	2:34	5:21	0:18,9	5,17	1,55	11,10	8,70	25,35	31,60
10	0:13,1	0:27,2	1:03,5	2:37	5:27	0:19,4	5,02	1,52	10,85	8,40	24,55	30,30
9	0:13,3	0:27,7	1:05,0	2:40	5:35	0:19,9	4,86	1,49	10,55	8,10	23,75	29,00
8	0:13,5	0:28,4	1:06,5	2:44	5:43	0:20,4	4,70	1,46	10,25	7,80	22,65	27,40
7	0:13,7	0:28,9	1:08,0	2:48	5:51	0:21,0	4,54	1,43	9,90	7,50	21,55	25,80
6	0:14,0	0:29,4	1:09,5	2:52	5:59	0:21,6	4,38	1,39	9,60	7,15	20,45	24,20
5	0:14,3	0:29,9	1:11,0	2:56	6:07	0:22,2	4,21	1,35	9,30	6,80	19,35	22,40
4	0:14,6	0:30,4	1:13,0	3:00	6:17	0:22,8	4,04	1,31	9,00	6,45	18,25	20,60
3	0:14,9	0:31,0	1:15,0	3:06	6:27	0:23,5	3,85	1,26	8,70	6,10	17,00	18,60
2	0:15,2	0:31,6	1:17,0	3:12	6:37	0:24,2	3,66	1,21	8,35	5,70	15,75	16,60
1	0:15,5	0:32,2	1:19,0	3:20	6:47	0:24,9	3,47	1,16	8,00	5,30	14,50	14,60