

Leistungsbewertungskonzept

am

**Städtischen Gymnasium
Wermelskirchen**

im

Sportunterricht (Sek.II)

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeinen Vorbemerkungen.....	3
2. Überprüfungsformen im Fach Sport.....	3
3. Sonstige Mitarbeit im Fach Sport.....	4
4. Klausuren	6
5. Facharbeiten.....	22

1. Allgemeine Vorbemerkungen

Erfolgreiches Lernen ist kumulativ. Entsprechend sind die Kompetenzerwartungen im schulinternen Lehrplan in der Regel in ansteigender Progression und Komplexität formuliert. Dies erfordert, dass Lernerfolgsüberprüfungen darauf ausgerichtet sein müssen, Schülerinnen und Schülern Gelegenheit zu geben, Kompetenzen, die sie in den vorangegangenen Jahren erworben haben, wiederholt und in wechselnden Zusammenhängen unter Beweis zu stellen.

Begleitendes Feedback sowie Rückmeldungen zu den erreichten Lernständen sollen eine Hilfe für die Selbsteinschätzung sowie eine Ermutigung für das weitere Lernen darstellen. Die Beurteilung von Leistungen soll demnach grundsätzlich mit der Diagnose des erreichten Lernstandes und Hinweisen zum individuellen Lernfortschritt verknüpft sein.

Die Leistungsbewertung ist auf Grund der im Schulgesetz beschlossenen Grundsätzen ausgerichtet, sodass die Kriterien für die Notengebung den Schülerinnen und Schülern transparent sind und die Korrekturen sowie die Kommentierungen eine individuelle Lernentwicklung ermöglichen.

Im Sinne der Orientierung an den zuvor formulierten Anforderungen werden grundsätzlich alle in Kapitel 2 des Kernlehrplans ausgewiesene Kompetenzbereiche (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, Sachkompetenz, Methodenkompetenz und Urteilskompetenz) bei der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigen. Überprüfungsformen schriftlicher, mündlicher und praktischer Art sind deshalb darauf ausgerichtet, die Erreichung der dort aufgeführten Kompetenzerwartungen zu überprüfen.

2. Überprüfungsformen im Fach Sport

Überprüfungsform	Kurzbeschreibung
Darstellungsaufgabe	Zusammenstellung, Anordnung, Erläuterung, Konkretisierung von Sachverhalten z.B. über Referate, in Unterrichtsgesprächen, etc.
Analyseaufgabe	Strukturen erfassen, Zusammenhänge herstellen, Schlussfolgerungen ziehen z.B. am Beispiel von Bewegungsaufgaben, sportlichen Techniken, etc.
Erörterungsaufgabe	Abwägen von Pro und Contra, Gegenüberstellen unterschiedlicher Positionen, Aussagen und Sachverhalte beurteilen, Alternativen aufzeigen, Stellung beziehen in Bezug zu sportlichem Handeln
Sportmotorische Testverfahren	Unterschiedliche, quantitativ messbare sportpraktische Handlungen, z.B. auf Grundlage von Wertetabellen
Demonstration	Qualitativ bewertbare sportbezogene Bewegungshandlungen, z.B. über Spielverhalten, Lösungsstrategien bei vorgegebenen sportlichen Handlungssituationen, etc.
Präsentation	Qualitativ bewertbare sportbezogene Darstellungsleistungen, z.B. gestalterisch

	und künstlerisch-ästhetische Präsentationen auf Grundlage von Gestaltungs- und Darstellungskriterien
--	--

3. Sonstige Mitarbeit im Fach Sport

Im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ können – neben den in Kapitel 2 aufgeführten Überprüfungsformen – vielfältige weitere zum Einsatz kommen, für die kein abschließender Katalog festgesetzt wird. Im Rahmen der Leistungsbewertung gelten auch für diese die oben ausgeführten allgemeinen Ansprüche der Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung.

Im Verlauf der gymnasialen Oberstufe wird auch in diesem Beurteilungsbereich sichergestellt, dass Formen, die im Rahmen der Abiturprüfungen von Bedeutung sind, frühzeitig vorbereitet und angewendet werden.

Zu den Bestandteilen der „Sonstigen Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ zählen im Fach Sport zum einen punktuell und kontinuierlich zu erbringende sportmotorische Leistungen (z.B. Bewegungsaufgaben und sportmotorische Tests). Zum anderen sind auch folgende Beiträge zur Unterrichtsgestaltung zu berücksichtigen: z.B. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung, zielgerichtetes und kooperatives Verhalten in Übungs- und Spielsituationen, Beiträge zum Unterricht insbesondere in Gesprächsphasen, Präsentationen (u.a. Referate) und von Schülerinnen oder Schülern vorbereitete Beiträge zum Unterricht (u.a. Protokolle, Lerntagebücher, Hausaufgaben).

Darüber hinaus können auch punktuelle Überprüfungsformen wie z.B. Kolloquien oder schriftliche Übungen zur Lernerfolgskontrolle herangezogen werden.

Insbesondere unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen ermöglichen es, die Progression von Lernleistungen bei Schülerinnen und Schülern in ihrer Stetigkeit sowie in vielfältigen Handlungssituationen einzuschätzen und zu berücksichtigen.

Der Bewertungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“ erfasst die im Unterrichtsgeschehen durch mündliche, schriftliche und praktische Beiträge sichtbare Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler. Der Stand der Kompetenzentwicklung in der „Sonstigen Mitarbeit“ wird sowohl durch Beobachtung während des Schuljahres (Prozess der Kompetenzentwicklung) als auch durch punktuelle Überprüfungen (Stand der Kompetenzentwicklung) festgestellt.

Zur Konkretisierung und Transparenz der Notengebung unter dem Aspekt der Sonstigen Mitarbeit hat die Fachkonferenz Sport eine Orientierungshilfe zur Notengebung erarbeitet, welche die einzelnen Notenbereich differenziert definiert und somit zur einer transparenten Beurteilung unter Rückgriff auf die in den einzelnen in den Unterrichtsvorhaben genannten Leistungsüberprüfungen ermöglicht.

Die Kriterien der einzelnen Überprüfungsformen der Unterrichtsvorhaben basieren auf den hier im Leistungsbewertungskonzept formulierten Grundlagen unter Berücksichtigung der Vorgaben des Kernlehrplans im Fach Sport und werden den Schülerinnen und Schülern vor jedem Unterrichtsvorhaben transparent und nachvollziehbar erläutert, sowie im, an die Prüfung anschließenden, Feedbackgespräch transparent begründet.

Orientierungshilfen zur Notenvergabe im Bereich Sonstige Mitarbeit im Fach Sport

Sek. II

sehr gut	<p>Ausgezeichnete und kontinuierliche kognitive und motorische Beteiligung am Unterricht. Sehr gute, umfangreiche produktive Beiträge; souveräner Gebrauch der Fachterminologie. Stets kooperative und engagierte Mitarbeit in Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Unterrichts.</p> <p><i>Die Leistung entspricht den Anforderungen in ganz besonderem Maße.</i></p>
gut	<p>Gute und kontinuierliche kognitive und motorische Beteiligung am Unterricht. Gute, interessierte und produktive Beiträge; Beherrschung der Fachterminologie. Häufig kooperative und engagierte Mitarbeit in Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Unterrichts.</p> <p><i>Die Leistung entspricht in vollem Umfang den Anforderungen.</i></p>
befriedigend	<p>Regelmäßige und interessierte kognitive und motorische Beteiligung am Unterricht. Meist freiwillige und produktive Beiträge; Überwiegend sicherer Gebrauch der Fachterminologie. Regelmäßige kooperative und engagierte Mitarbeit in Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Unterrichts.</p> <p><i>Die Leistung entspricht im Allgemeinen den Anforderungen.</i></p>
ausreichend	<p>Nur gelegentlich freiwillige kognitive und motorische Beteiligung am Unterricht. Unstrukturierte oder wenig produktive Beiträge; Unsicherheiten im Gebrauch der Fachterminologie. Seltene kooperative und engagierte Mitarbeit in Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Unterrichts.</p> <p><i>Die Leistung weist zwar Mängel auf, entspricht im Ganzen aber noch den Anforderungen.</i></p>
mangelhaft	<p>Kognitive und motorische Beteiligung am Unterricht nur nach Aufforderung. Keine produktiven Beiträge, kann auf Anfrage grundlegende Inhalte nicht oder nur falsch wiedergeben. Defizitärer Gebrauch der Fachterminologie. Keine kooperative und engagierte Mitarbeit in Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Unterrichts.</p> <p><i>Die Leistung entspricht den Anforderungen nicht, notwendige Grundkenntnisse sind jedoch vorhanden und die Mängel in absehbarer Zeit behebbar.</i></p>
ungenügend	<p>Keine kognitive und motorische Beteiligung am Unterricht. Keine produktiven Beiträge, kann auf Anfrage grundlegende Inhalte nicht wiedergeben. Verweigert die Mitarbeit in Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Unterrichts, auch nach Aufforderung. Kompletter Leistungsausfall bis hin zur Leistungsverweigerung.</p> <p><i>Die Leistung entspricht den Anforderungen nicht. Selbst Grundkenntnisse sind so lückenhaft, dass die Mängel in absehbarer Zeit nicht behebbar sind.</i></p>

4. Klausuren

Sowohl in der Jahrgangsstufe EF (als Wahloption) als auch im Leistungskurs (verpflichtend) sind Klausuren ein Bestandteil zur Kompetenzüberprüfung und Leistungsbewertung.

Für Klausuren gilt, dass die Schülerinnen und Schüler hinreichend mit den Überprüfungsformen, die im Rahmen von Klausuren eingesetzt werden, vertraut sein und rechtzeitig sowie hinreichend Gelegenheit zur Anwendung gehabt haben müssen.

Über ihre unmittelbare Funktion als Instrument der Leistungsbewertung hinaus sollen Klausuren im Laufe der gymnasialen Oberstufe auch zunehmend auf die inhaltlichen und formalen Anforderungen des schriftlichen Teils der Abiturprüfungen vorbereiten. Dazu gehört u.a. auch die Schaffung angemessener Transparenz im Zusammenhang mit einer Kriterien geleiteten Bewertung. Beispiele für Klausuren in der Einführungsphase und im Leistungskurs Sport sind am Ende des Kapitels zu finden.

Da in Klausuren neben der Verdeutlichung des fachlichen Verständnisses auch die Darstellung bedeutsam ist, muss diesem Sachverhalt bei der Leistungsbewertung hinreichend Rechnung getragen werden. Gehäufte Verstöße gegen die sprachliche Richtigkeit führen zu einer Absenkung der Note gemäß APO-GOSt. Abzüge für Verstöße gegen die sprachliche Richtigkeit sollen nicht erfolgen, wenn diese bereits bei der Darstellungsleistung fachspezifisch berücksichtigt wurden.

Klausuren im Fach Sport sind immer materialgebunden.

Klausurbeispiel Sport LK

Aufgabe 1

Erläutern Sie die biomechanischen Prinzipien an Hand selbst gewählter sportpraktischer Beispiele.

Aufgabe 2

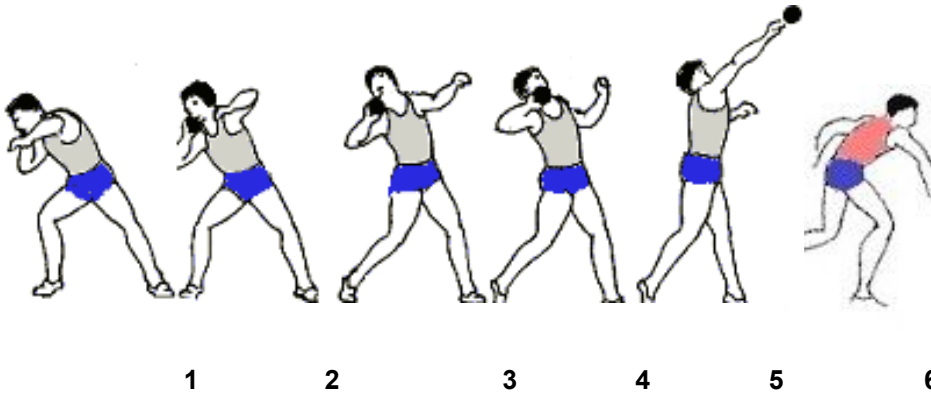
Analysieren Sie die Bildreihe M1 auf Grundlage ihrer Kenntnisse zur Bewegungsanalyse nach Göhner.

Beziehen Sie sich hierbei auch auf das Material M2.

Aufgabe 3

Bewerten Sie die Effektivität der beiden Kugelstoßtechniken aus M3 und M4 unter Berücksichtigung der biomechanischen Prinzipien.

M1 Kugelstoßen mit Standstoßtechnik



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/sek2/kursdober/stossen1.html>. Zugriff am 24.09.17

M2 Regelwerk im Kugelstoßen

Der Stoßring ist in Abwurfrichtung mit einem bogenförmigen Balken (meist aus Holz) von wenigen Zentimeter Höhe versehen, der während des Versuchs vom Athleten nur an der Innenseite berührt werden darf. Die Kugel muss innerhalb des Kreissektors aufkommen. Sie darf nach Beginn des Versuchs nicht unter Schulterhöhe gesenkt und nicht geworfen werden. Der Athlet darf den Ring nicht verlassen, solange die Kugel nicht aufgekommen ist. Außerdem darf nicht über bzw. auf den Balken getreten werden. Gemessen wird die Weite vom inneren Rand des Rings bis zur Einschlagstelle (nächster Eindruck zum Ring). Der Kreis darf nach dem Abwurf nur nach hinten oder zur Seite verlassen werden, damit der Wurf gültig gewertet wird.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kugelsto%C3%9Fen> Zugriff am 24.09.17

M3 Rückenstoßtechnik

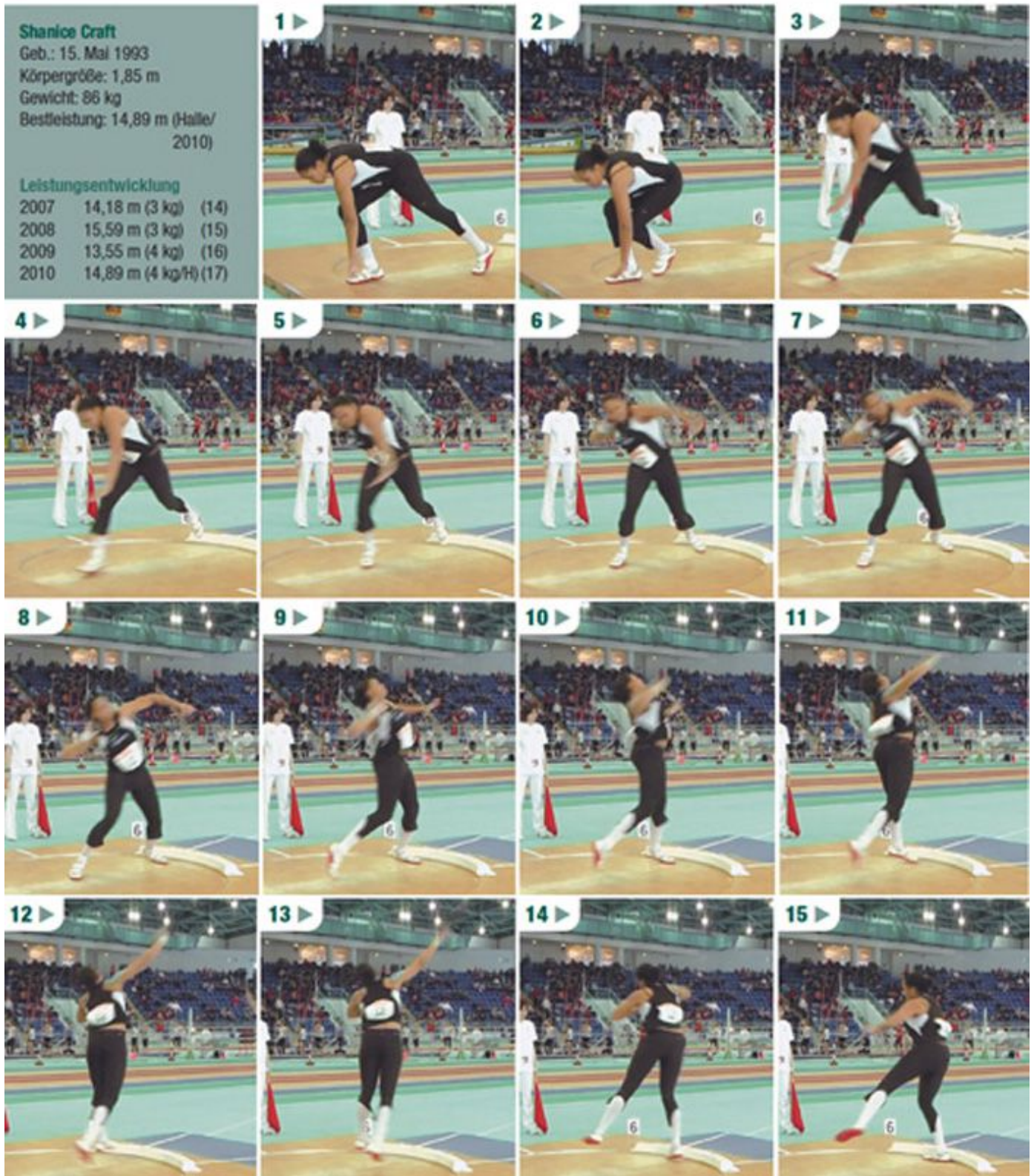
LEHRBILDREIHE NR. 1455 Shanice Craft (14,89 Meter)

Shanice Craft

Geb.: 15. Mai 1993
Körpergröße: 1,85 m
Gewicht: 86 kg
Bestleistung: 14,89 m (Halle/
2010)

Leistungsentwicklung

2007	14,18 m (3 kg)	(14)
2008	15,59 m (3 kg)	(15)
2009	13,55 m (4 kg)	(16)
2010	14,89 m (4 kg/H)	(17)



Quelle: <https://www.leichtathletik.de/training/technik/kugelstoss-drei-junge-athletinnen-drei-techniken/> . Zugriff am 24.09.17

M4 Drehstoßtechnik

LEHRBILDREIHE NR. 1457

Lena Urbanik (15,61 Meter)

Lena Urbanik

Geb.: 31. Oktober 1992

Körpergröße: 1,75 m

Gewicht: 88 kg

Bestleistung: 15,78 m (2010)

Leistungsentwicklung

2006 13,33 m (3 kg) (13)

2007 12,95 m (4 kg) (14)

2008 14,61 m (4 kg) (15)

2009 15,61 m (4 kg) (16)

2010 15,78 m (4 kg) (17)



Quelle: <https://www.leichtathletik.de/training/technik/kugelstoss-drei-junge-athletinnen-drei-techniken/> . Zugriff am 24.09.17

Erwartungshorizont

Teilaufgabe 1

	Anforderungen	maximal erreichbare Punktzahl	erreichte Punktzahl
	Der Prüfling		
1	<p>Nennt und beschreibt das Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: möglichst hohe Endgeschwindigkeit des Gerätes oder des eigenen Körpers. Hierbei ist zu beachten, dass der Beschleunigungsweg nicht maximal sonder optimal sein sollte. Beschleunigungswege sind geradlinig, kreisförmig oder stetig gekrümmt 	2	
2	<p>Nennt und beschreibt das Prinzip der Anfangskraft:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Erreichen eines möglichst großen Kraftstoßes zu Beginn einer Bewegung. Dies wird durch das Einleiten einer Anfangsbewegung entgegen der Zielbewegung erreicht. Durch das Abbremsen der Gegenbewegung ist bereits eine Kraft für die nachfolgende Zielbewegung vorhanden und der Kraftstoß insgesamt wird größer 	2	
3	<p>Nennt und beschreibt das Prinzip der optimalen Koordination der Teilimpulse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: optimale Abstimmung bzw. Abfolge der einzelnen Teilimpulse bzw. Teilbewegungen, welche zeitnah hintereinander in Richtung der Zielbewegung erfolgen müssen. 	2	
4	<p>Nennt und beschreibt das Prinzip der Gegenwirkung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: zu jeder Kraftwirkung besteht eine gleich große entgegengesetzt wirkende Kraftwirkung, die zum Kräfteausgleich oder zur Kraftimpulssteigerung genutzt werden kann. Hierbei kann der Athlet als aktives System gegen den Boden oder als freibewegliches System gesehen werden 	2	
5	<p>Nennt und beschreibt das Prinzip der Impulserhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: ein durch einen Absprung eingeleiteter Drehimpuls kann konstant gehalten und durch Veränderungen der Extremitätenhaltung beschleunigt oder verlangsamt werden. 	2	
6	<p>erläutert das Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges an Hand eines Beispiels aus der Sportpraxis, z.B. Beim Hochsprung ist der Anlauf bogenförmig und nicht geradlinig, da der Sportler mit dem Rücken die Latte überqueren möchte.</p>	3	
7	<p>Erläutert das Prinzip der Anfangskraft an Hand eines Beispiels aus der Sportpraxis, z.B. Beim Handball-Schlagwurf holt der Sportler mit dem Ball nach hinten aus, um den Gesamtkraftstoß und somit die Endgeschwindigkeit des Balles zu erhöhen.</p>	3	
8	<p>Erläutert das Prinzip der optimalen Koordination der Teilimpulse an Hand eines Beispiels aus der Sportpraxis, z.B.: Bei einem Handball-Schlagwurf ist die optimale Koordination der Teilimpulse aus Schulter, Ellbogen, Handgelenk, etc. entscheidend für die Endgeschwindigkeit des Balles.</p>	3	
9	<p>Erläutert das Prinzip der Gegenwirkung an Hand eines Beispiels aus der Sportpraxis, z.B.: Ein Sprinter drückt sich aus dem Block ab, er erzeugt einen Impuls entgegen der Zielrichtung, um den eigenen Körper besser beschleunigen zu können während des Starts.</p>	3	
10	<p>Erläutert das Prinzip der Impulserhaltung an Hand eines Beispiels aus der Sportpraxis, z.B.:</p>	3	

	Ein Wasserspringer zieht Arme und Beine eng an den Körper, um eine hohe Rotationsgeschwindigkeit zu erreichen. Wenn er den Sprung beenden möchte, öffnet er durch Abspreizen der Arme und Veränderung des Hüftwinkels, wodurch sich die Rotation verlangsamt.		
11	erfüllt ein weiteres aufgabenbezogenes Kriterium (3)		
	Summe 1. Teilaufgabe	25	

Teilaufgabe 2

	Anforderungen	maximal erreichbare Punktzahl	erreichte Punkte
	Der Prüfling		
1	<p>stellt grundlegende Annahmen zur funktionalen Bewegungsanalyse nach Göhner dar, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel der funktionalen Bewegungsanalyse ist die Einteilung der Phasen einer Bewegung nach ihrer Bedeutung im Hinblick auf ihren Wert für die Erreichung des Bewegungsziels unter Berücksichtigung äußerer Einflüsse • Die funktionale Bewegungsanalyse soll Rückschlüsse für die Trainingsgestaltung beim Erlernen technischer Fertigkeiten ermöglichen • Ggf. weitere Aspekte 	2	
2	<p>erläutert die externen Faktoren der funktionalen Bewegungsanalyse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movendumattribute (passiv-reaktiv, z.B. Speer, aktiv-reaktiv, z.B. Gegner beim Judo, aktiv-selbstbewegend, z.B. ein Schwimmer • Bewegerattribute (instrumentell unterstützt oder nicht, partnerunterstützt mit und ohne Instrument, gegnerbehindernd mit oder ohne Instrument) • Regelbedingungen (z.B. Zeitregeln, Durchführungsbestimmungen, etc.) • Umweltbedingungen (z.B. Wetterbedingungen) 	4	
3	<p>Prüfling erläutert die Bewegungsphasen und ihre Funktion im Rahmen der funktionalen Bewegungsanalyse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitende Hilfsfunktionsphase dient zum Erreichen bestimmter Lagen, Positionen, Ortsstellen und Bewegungspositionen • Unterstützende Hilfsfunktionsphase dient zur Erhöhung der Wahrscheinlichkeit der Erreichung des Bewegungsziels. Diese Unterstützung kann direkt oder indirekt erfolgen. • Hauptfunktionsphase dient zur Lösung des Bewegungsproblems und der Erreichung des Bewegungsziels • Überleitende Hilfsfunktionsphase dient zur Erreichung eines Gleichgewichtszustandes und zur Überleitung in eine neue Hauptfunktionsphase 	4	
4	<p>beschreibt die vorliegende Bildreihe M1 in etwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bild 1: linke Bein gestreckt, Fuß nach rechts eingedreht, rechte Bein im Knie gebeugt, Gewicht liegt auf dem linken Bein, KSP in rechter Hüfte, Oberkörper entgegen der Stoßrichtung leicht gebeugt, linker Arm vom Körper abgespreizt, rechter Arm drückt die Kugel an die Halsbeuge, Blick geht nach unten entgegen der Stoßrichtung • Funktion → Einnahme einer günstigen Stoßauslage • Bild 2: linkes Bein wird leicht gebeugt, rechtes streckt stärker nach oben durch, Hüfte richtet sich auf, Eindrehen des Oberkörpers beginnt, KSP verschiebt sich Richtung Körpermitte, 		

	<p>linker Arm (Gegenarm) dreht abgespreizt und leicht gebeugt weiter in Richtung Stoßrichtung, rechter Arm wie Bild 1, Blick dreht leicht mit Oberkörper mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktion → Eindrehen des Oberkörpers und gleichzeitiges Aufrichten zur Erzeugung eines möglichst hohen Kraftimpulses • Bild 3: leichte Schrittstellung, linkes Bein fast gestreckt vorne in Stoßrichtung, rechtes Bein berührt nur mit der Fußspitze den Boden, KSP in Nabelhöhe, Oberkörper aufrecht in leichter Rückenlage, Gegenarm im Ellbogen gebeugt etwa vor der Brust, Stoßarm wie vorher, Blick seitlich zur Stoßrichtung • Funktion → Vorbereitung der Stoßbewegung in Stoßrichtung, Maximierung des Kraftimpulses • Bild 4: Oberkörper gerade in Stoßrichtung, Gegenarm seitlich angewinkelt am Oberkörper, Stoßarm auf Schulterhöhe stark im Ellbogen gebeugt hinter der Kugel, Blick in Stoßrichtung, Rest wie in Bild 3 • Funktion → Vorbereitung der Stoßbewegung • Bild 5: Schrittstellung wie zuvor, linke Bein gestreckt, nur Zehenspitzen berühren den Boden, Gewicht stark auf dem linken Bein, rechte Bein fast gestreckt, nur noch Zehenspitzen am Boden, Hüfte und Oberkörper sind gestreckt und gerade in Stoßrichtung ausgerichtet, Gegenarm sinkt unter Brusthöhe seitlich am Körper ab, Stoßarm wird diagonal nach oben gestreckt, Kugel verlässt die Hand, Blick geht in Stoßrichtung, KSP über Nabelhöhe • Funktion → Lösung des Bewegungsproblems und Erreichen des Bewegungsziels • Bild 6: Gewicht auf rechtem Bein, rechtes Bein stark gebeugt im Knie, linkes Bein stark im Knie gebeugt, Fuß in der Luft, Oberkörper in der Hüfte nach vorn abgekippt, linker Arm schwingt nach hinten, rechter Arm schwingt nach vorn, Blick in Stoßrichtung, KSP zwischen Nabel und Hüfte • Funktion → Abfangen der Stoßbewegung, Erreichen eines Gleichgewichtszustandes 	12	
5	<p>analysiert die Bildreihe M1 unter Rückgriff auf seine Kenntnisse der funktionalen Bewegungsanalyse und unter Berücksichtigung von Material M2, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsziel → so weit wie möglich stoßen • Umweltbedingung → z.B. Wetter, Regen macht die Kugel glitschiger • Regelbedingungen → Stoßbalken darf nicht oben berührt werden, Kugel muss gestoßen und darf nicht geworfen werden • Movendumattribute → passiv-reaktiv, Kugel • Bewegerattribute → instrumentell unterstützt, die Kugel • Bild 1 → vorbereitende Hilfsfunktionsphase → Einnehmen der Stoßausgangslage im Ring • Bild 2+3 → unterstützende Hilfsfunktionsphase → Erzeugung einer Rotationsenergie, Verlagerung des KSP nach oben zur Nutzung der Anfangskraft, Gegenarm soll Stoßbewegung ausgleichen • Bild 4+5 → Hauptfunktionsphase → Stoß der Kugel wird ausgeführt • Bild 6 → überleitende Hauptfunktionsphase → Stoßbewegung wird abgefangen und Gleichgewichtszustand soll erreicht werden 	8	
6	erfüllt ein weiteres aufgabenbezogenes Kriterium (3)		
	Summe 2. Teilaufgabe	30	

	Summe der 1. und 2. Teilaufgabe	55	
--	--	-----------	--

Teilaufgabe 3

	Anforderungen	maximal erreichbare Punktzahl	erreichte Punkte
	Der Prüfling		
1	<p>Stellt wesentliche Aspekte des Materials M3 und M4 dar, u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dargestellt sind zwei Athletinnen, welche in Alter und Physis vergleichbar sind, wobei die Athletin in M3 sogar noch über einen Vorteil bei der Körpergröße verfügt • Verglichen werden hier Drehstoß- und Rückenstoßtechnik • Die Bestleistung der Athletin mit Drehstoßtechnik liegt über der der Athletin mit Rückenstoßtechnik • Die Leistungsentwicklung der Athletin mit Drehstoßtechnik ist besser als die der Athletin mit Rückenstoßtechnik • Ggf. weitere Aspekte 	4	
2	<p>Beurteilt die Relevanz der biomechanischen Prinzipien bezogen auf die Rückenstoßtechnik (M3), z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges ist hier geradlinig, abhängig von der KSP Verlagerung und maximal 2m lang • Prinzip der Anfangskraft von hoher Bedeutung, hier in erster Linie in der KSP Absenkung und der damit verbundenen Vorspannung verankert • Prinzip der Koordination der Teilimpulse ist von Bedeutung, da mehrere Teilbewegungen in kurzer Zeit aufeinander abgestimmt werden müssen, um den Kraftimpuls ideal auf die Kugel übertragen zu können. • Ggf. weitere Aspekte 	5	
3	<p>Beurteilt die Relevanz der biomechanischen Prinzipien bezogen auf die Drehstoßtechnik (M4), z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges ist hier kreisförmig von Bedeutung, sodass über eine Strecke von mehreren Metern ein Impuls erzeugt werden kann • Prinzip der Anfangskraft von Bedeutung, in erster Linie beim Spannungsaufbau des Anschwingens • Prinzip der Koordination der Teilimpulse ist von hoher Bedeutung, da mehrere gekoppelt werden und so Einfluss auf das Erreichen einer hohen Endgeschwindigkeit haben • Prinzip der Impulserhaltung beeinflusst das Erreichen einer hohen Drehgeschwindigkeit und damit eine maximale Endgeschwindigkeit des Geräts • Ggf. weitere Aspekte 	5	
4	<p>Vergleicht auf Grundlage der Teilleistungen 1,2 und 3 die Effektivität der beiden Kugelstoßtechniken, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehstoßtechnik zeigt besser Leistungsdaten und bessere Leistungsentwicklung als die Rückenstoßtechnik trotz Größennachteil und ansonsten vergleichbaren physischen Merkmalen • Der Beschleunigungsweg bei der Drehstoßtechnik ist deutlicher länger als bei der Rückenstoßtechnik und erscheint so das Erreichen einer höheren Endgeschwindigkeit zu ermöglichen. 	6	

	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Erhöhung der Endgeschwindigkeit kann bei der Drehstoßtechnik auch das Prinzip der Impulserhaltung herangezogen werden • Die Koordination der Teilimpulse erscheint bei der Drehstoßtechnik noch wichtiger und schwerer umzusetzen, da die Bewegung insgesamt komplexer ist als die Rückenstoßtechnik • Ggf. weitere Aspekte 		
5	<p>Nimmt begründet Stellung, warum eine Technik in ihrer Effizienz überlegen ist und berücksichtigt dabei die Teilleistungen 1-4, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehstoßtechnik ist überlegen, da die Athletin trotz des Größennachteils bessere Weiten bei gleichem Kugelgewicht erreicht. • Die höhere Leistung ist eventuell darauf zurückzuführen, dass über einen längeren und kurvenförmigen Beschleunigungsweg eine höhere Endgeschwindigkeit erzeugt werden kann • Zudem nutzt die Drehstoßtechnik die Impulserhaltung wie im Diskuswurf, was größere Weiten ermöglicht • Kritisch zusehen ist hier nur die Komplexität der Bewegung, weshalb die technische Ausführung auf hohem Niveau erfolgen muss, um die Vorteile der Drehstoßtechnik nutzen können. • Ggf. weitere Aspekte 	5	
5	erfüllt ein weiteres aufgabenbezogenes Kriterium (3)		
	Summe 3. Teilaufgabe	25	
	Summe der 1., 2. und 3. Teilaufgabe	80	

b) Darstellungsleistung

	Anforderungen	Maximal erreichbare Punktzahl
	Der Prüfling	
1	strukturiert seinen Text schlüssig, stringent und gedanklich klar.	/5
2	verwendet eine präzise und differenzierte Sprache mit einer adäquaten Verwendung der Fachterminologie.	/5
3	schreibt sprachlich richtig sowie syntaktisch und stilistisch sicher.	/5
4	verbindet die Ebenen Sachdarstellung, Analyse und Bewertung sicher und transparent	/5
Punktesumme insgesamt (inhaltliche und Darstellungsleistung)		
Aus der Punktesumme resultierende Note		

Klausurbeispiel Sport Ef

Aufgabe 1

Erläutern Sie die unterschiedlichen Formen der Ausdauer unter Bezugnahme auf die Belastungszeit, die Belastungsintensität und die jeweils dominanten Formen der Energiebereitstellung.

Ordnen Sie anschließend begründet jeder Ausdauerform ein praktisches Beispiel aus dem Sport zu.

Aufgabe 2

Beschreiben Sie die Graphen aus M1 und M2 und ordnen Sie den jeweiligen Graphen begründet eine Ihnen bekannte Methode des Ausdauertrainings zu.

Erläutern Sie anschließend, warum beide Methoden im Rahmen eines Lauftrainings für einen 5.000 Meter Lauf sinnvoll sein können.

Aufgabe 3

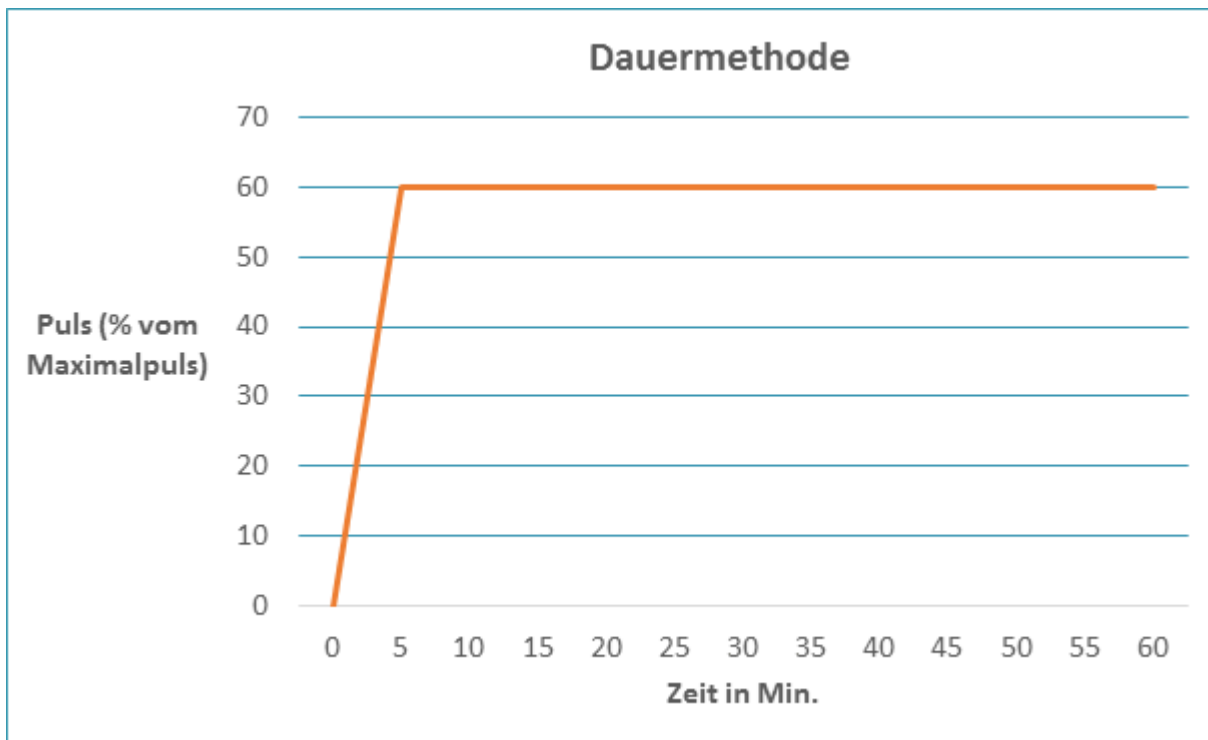
Sie sind Fach-Administrator in einem Internetforum für Fragen und um den Sport. Ihr Fachgebiet ist das Ausdauertraining.

Erstellen Sie für den User in M3 einen Trainingsplan unter Berücksichtigung der angegebenen Zielsetzung, der zu trainierenden Art der Ausdauer, etc.

(Nutzen Sie für die einzelnen Trainingseinheiten die Matrix in M4!)

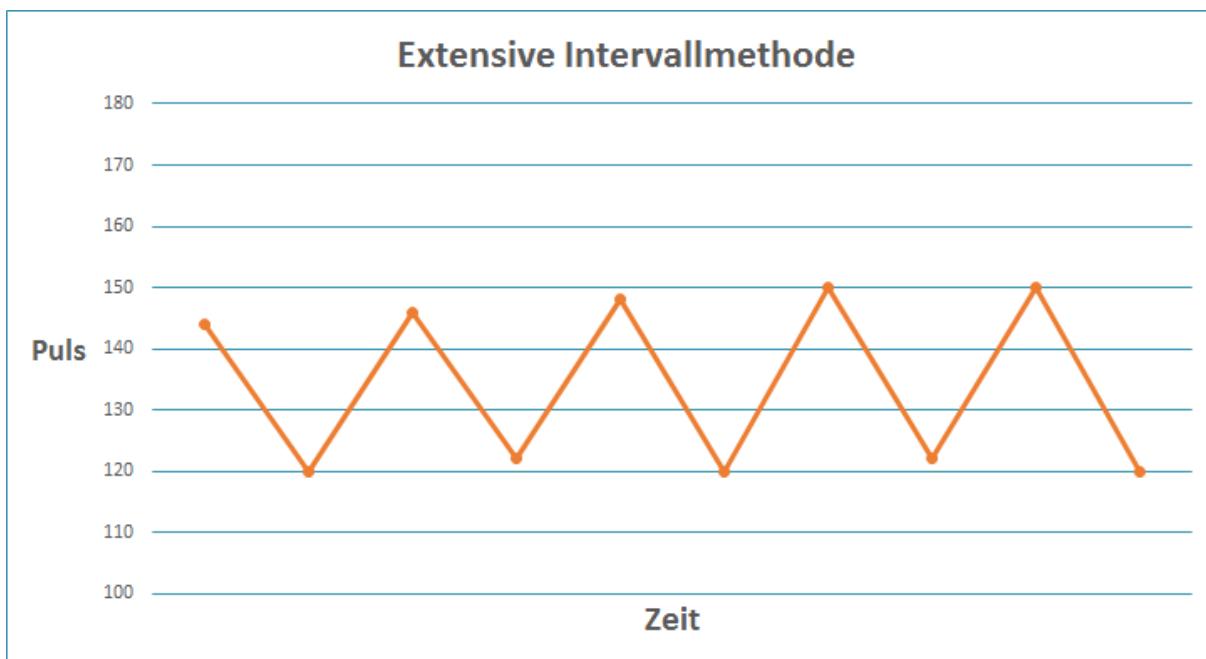
Begründen und erläutern Sie ihre Trainingsplanentscheidungen dem User in M3 unter Rückgriff auf ihre fachlichen Kenntnisse, z.B. Prinzip der Superkompensation, Ausdauerart, Anpassungsprozesse des Körpers, etc.

M1 Trainingsmethode 1 des Ausdauertrainings



Quelle: <https://rudergeraete-tests.com/trainingsplaene/>, Zugriff am 25.05.18 um 12.23 Uhr

M2 Trainingsmethode 2 des Ausdauertrainings



Quelle: <https://rudergeraete-tests.com/trainingsplaene/>, Zugriff am 25.05.18 um 12.23 Uhr

M3 Screenshot Trainingsplananfrage

Frage von Marko1993
vor 164 Tagen , 164

Wie trainiere ich am effizientesten für einen 3km Lauf?

Hallo,

ich muss in ca. 2 Monaten einen 3km Lauf in unter 14 min bewältigen und bräuchte ein paar Tipps wie ich mich am effizientesten darauf vorbereite, da ich Laufanfänger bin.

Derzeit laufe ich die 3km in ca. 17-18 min (nach dem Lauf bin ich komplett erschöpft...)

Zu meiner Person:

Bin 80 kg schwer, 185 cm groß und habe bisher keinen Ausdauersport betrieben.

Bin für jeden Tipp sehr dankbar.

Lg

Marko

Quelle: <https://www.sportlerfrage.net/frage/wie-trainiere-ich-am-effizientesten-fuer-einen-3km-lauf>, Zugriff am 25.05.18 um 12.45 Uhr

M4 Trainingsplanmatrix Ausdauertraining

Woche/Tag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	Methode Intensität (Hf oder %) Dauer (Zeit oder km)						
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

Erwartungshorizont

Teilaufgabe 1

	Anforderungen	maximal erreichbare Punktzahl	Erreichte Punkte
	Der Prüfling		
1	stellt die Ausdauerarten differenziert nach ihrer Belastungszeit dar: <ul style="list-style-type: none"> • Kurzzeitausdauer, 30 Sekunden bis 2 Minuten • Mittelzeitausdauer, 2-10 Minuten • Langzeitausdauer 1, 10-35 Minuten • Langzeitausdauer 2, 35-90 Minuten • Langzeitausdauer 3, 90 Minuten bis 6 Stunden • Langzeitausdauer 4, über 6 Stunden 	6	
2	stellt die Ausdauerarten differenziert nach ihrer Belastungsintensität dar: <ul style="list-style-type: none"> • Kurzzeitausdauer, hoch, über 180 S/Min • Mittelzeitausdauer, hoch, über 180 S/Min • Langzeitausdauer 1, mittel bis hoch, max. 180 S/Min • Langzeitausdauer 2, mittel bis hoch, max. 180 S/Min • Langzeitausdauer 3, mittel bis niedrig, unter 180 S/Min • Langzeitausdauer 4, niedrig, unter 170 S/Min 	6	
3	stellt die Ausdauerarten differenziert nach ihrer dominanten Art der Energiebereitstellung dar: <ul style="list-style-type: none"> • Kurzzeitausdauer, anaerob vorwiegend Kreation und Glykogen • Mittelzeitausdauer, vorwiegend anaerob über Glykogen • Langzeitausdauer 1, vorwiegend aerob über Glykogen • Langzeitausdauer 2, vorwiegend aerob über Glykogen und freie Fettsäuren • Langzeitausdauer 3, vorwiegend aerob über Glykogen und freie Fettsäuren • Langzeitausdauer 4, vorwiegend aerob über freie Fettsäuren 	6	
4	ordnet jeder der sechs Ausdauerarten eine Sportart bzw. Disziplin zu, in der die jeweilige Ausdauerart dominant ist, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • Kurzzeitausdauer → 400m Lauf • Mittelzeitausdauer → 800m Lauf • Langzeitausdauer 1 → 5km Lauf • Langzeitausdauer 2 → Fußballspiel • Langzeitausdauer 3 → Marathon • Langzeitausdauer 4 → Ironman Triathlon 	6	
5	erfüllt ein weiteres aufgabenbezogenes Kriterium (3)		
Summe 1. Teilaufgabe		24	

Teilaufgabe 2

	Anforderungen	maximal erreichbare Punktzahl	Erreichte Punkte
	Der Prüfling		
1	<p>beschreibt den Graphen in M1 unter anderem wie folgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • X-Achse zeigt Zeit in Minuten • Y-Achse zeigt Anteil des Maximalpulses in Prozent • Querverlaufende Hilfslinien für die y-Achse • Graph beginnt bei Zeitpunkt 0 und 0 Prozent • Graph steigt steil an bis auf 60% nach 5 Minuten • Graph hält kontinuierlich 60% bis 55 bis 60 Minuten • Nach ca. 60 Minuten bricht der Graph ab 	5	
2	<p>beschreibt den Graphen in M2 unter anderem wie folgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • x-Achse zeigt die Zeit ohne Angabe der Messeinheit • y-Achse zeigt den Puls in Schlägen pro Minute • Pulsmessung beginnt bei etwa 145 S/Min • Graph sinkt steil ab auf 120 S/Min und steigt dann wieder auf 145 S/Min • Dieser Vorgang wiederholt sich, sodass eine Zickzack Linienführung entsteht • Der Graph endet dann am Ende der x-Achse bei 120 S/Min 	5	
3	<p>ordnet M1 begründet eine Trainingsmethode zu, z.B.: <i>In M1 wird die extensive Dauermethode dargestellt, weil:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • die Belastungsintensität durchgängig gleichbleibend bei maximal 60% des Maximalpulses liegt • die Belastungsdauer bei ca. 60 Minuten liegt • ein lang andauernder einzelner Belastungsreiz gesetzt wird 	5	
4	<p>ordnet M2 begründet eine Trainingsmethode zu, z.B.: <i>In M2 wird die extensive Intervallmethode dargestellt, weil:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ein Wechsel zwischen Belastung (145 S/Min) und Erholung (120 S/Min) dargestellt wird. • der Belastungsreiz immer wieder unterbrochen wird (lohnende Pause) • die Belastungsspitzen 145 S/Min nicht übersteigen • ggf. weitere Aspekte 	5	
5	<p>erläutert die Bedeutung der extensiven Dauermethode für die Vorbereitung auf einen 5.000 Meter Lauf, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schult die Grundlagenausdauer, welche von Bedeutung ist • 5.000 Meter Lauf ist letztlich auch ein durchgängiger Belastungsreiz • Extensive Dauermethode schult die LZA, welche für den 5.000 Meter Lauf benötigt wird • Extensive Dauermethode schult das Durchhaltevermögen und die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit • ggf. weitere Aspekte 	4	
6	<p>erläutert die Bedeutung der extensiven Dauermethode für die Vorbereitung auf einen 5.000 Meter Lauf, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ist besonders für Laufanfänger geeignet durch das Verhältnis von moderater Belastung und Pause • schult die Grundlagenausdauer, welche für den 5.000m Lauf notwendig ist • Belastungsintensität entspricht der angestrebten Belastungsintensität auf einem großen Teil der Strecke • ggf. weitere Aspekte 	4	

7	erfüllt ein weiteres aufgabenbezogenes Kriterium (3)		
	Summe 2. Teilaufgabe	28	
	Summe der 1. und 2. Teilaufgabe	52	

Teilaufgabe 3

	Anforderungen	maximal erreichbare Punktzahl	Erreichte Punkte
Der Prüfling			
1	stellt die Ausgangssituation für die Gestaltung des Trainingsplan dar, indem er wesentliche Informationen zu dem Sportler aus M3 auswertet, u.a.: <ul style="list-style-type: none"> • Zielsetzung: 3km in unter 14 Minuten • Aktueller Leistungsstand: 17-18 Minuten bei totaler Erschöpfung • Zeitfenster Trainingsplan: 8 Wochen • Person: normalgewichtig und Laufanfänger 	4	
2	entwickelt die Trainingsmatrix für die Zielperson unter Berücksichtigung folgender Aspekte: <ul style="list-style-type: none"> • Maximal 3 TE pro Woche • 1-2 Tage Pause zwischen den TE • Steigerung der Belastungsparameter nach dem Grundprinzip, dass Strecke und Dauer zuerst erhöht werden, erst dann wird die Intensität gesteigert • ggf. weitere Aspekte 	6	
3	entwickelt einen konkreten Trainingsplan für die Zielperson, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • Start mit extensiver Daueremethode und einer Zeit von 20-30 Minuten in den ersten drei bis vier Wochen • Kombination aus extensiver Daueremethode und intensiver Intervallmethode in der vierten / fünften bis siebten Woche, wobei die Intervalle bei maximal 2-4 Minuten und einer Intensität von bis zu 90 Prozent liegen können • Daueremethode zum Leistungserhalt in der achten Woche • ggf. weitere Aspekte 	8	
4	begründet seinen Trainingsplan unter Rückgriff auf fachwissenschaftliche Argumente (siehe Aufgabenstellung), z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • Abstände der Trainingseinheiten machen das Prinzip der Superkompensation nutzbar, welches zur Steigerung der Glykogenspeicher beiträgt, die bei einem 3km Lauf vorrangig beansprucht werden • Daueremethode muss zum Einstieg gewählt werden, da Läufer bereits 18 Minuten durchhält. Hier gilt es jedoch, das Durchhaltevermögen und die benötigte LZA 1 zu verbessern, da er bereits nach 18 Minuten erschöpft ist • Die intensive Intervallmethode ist notwendig, um seine Belastungstoleranz zu verbessern, damit er eine höhere Intensität über 3km laufen kann • ggf. weitere Aspekte 	10	
5	erfüllt ein weiteres aufgabenbezogenes Kriterium (3)		
	Summe 3. Teilaufgabe	28	
	Summe der 1., 2. und 3. Teilaufgabe	80	

b) Darstellungsleistung

	Anforderungen	erreichte Punktzahl
	Der Prüfling	
1	strukturiert seinen Text schlüssig, stringent und gedanklich klar.	/5
2	verwendet eine präzise und differenzierte Sprache mit einer adäquaten Verwendung der Fachterminologie.	/5
3	schreibt sprachlich richtig sowie syntaktisch und stilistisch sicher.	/5
4	verbindet die Ebenen Sachdarstellung, Analyse und Bewertung sicher und transparent	/5

Punktesumme insgesamt (inhaltliche und Darstellungsleistung)	
Aus der Punktesumme resultierende Note	

5. Facharbeiten

In der Qualifikationsphase wird nach Festlegung durch die Schule die erste Klausur in Q1.2 durch eine Facharbeit ersetzt. Facharbeiten dienen dazu, die Schülerinnen und Schüler mit den Prinzipien und Formen selbstständigen, wissenschaftspropädeutischen Lernens vertraut zu machen. Die Facharbeit ist eine umfangreichere schriftliche Hausarbeit und selbstständig zu verfassen.

Umfang und Schwierigkeitsgrad der Facharbeit sind so zu gestalten, dass sie ihrer Wertigkeit im Rahmen des Beurteilungsbereichs „Schriftliche Arbeiten/Klausuren“ gerecht wird. Grundsätze der Leistungsbewertung von Facharbeiten regelt die Schule. Ein Leistungsbewertungsschema für Facharbeiten im Fach Sport ist untenstehend aufgeführt.

Beurteilungskriterien für eine Facharbeit im Fach Sport

Vorgabe: Der Fachlehrer des Leistungskurses Sport klärt im Vorfeld zur Anmeldung der Facharbeiten die SuS über die Kriterien zur Erstellung einer Facharbeit auf.

1. Formales	Note	Bemerkung
Einhaltung formaler Vorgaben: ca. 12 Seiten, Deckblatt: Datum, Ort, Thema, Fach, Name, Abgabedatum, Fachlehrer, Schule, Schriftgröße 12, Überschriften Schriftgröße 13 und fett, Zeilenabstand 1,5, Ränder links 4, rechts 2, Heftung, Schrifttyp Arial Inhaltsverzeichnis mit Seitenzahlen, Seitenzahlen (ohne Deckblatt und Anhang)		
Zitate/ Quellen: korrekte Zitier- und Verweisregeln, differenzierte Quellennutzung		
Korrekte Gestaltung des Inhalts-, Literatur- und Abbildungsverzeichnisses (vollständige und korrekte Beschriftung sowie angemessene Einbindung in den Text)		
Summe Formales		Prozent 20%

2. Inhaltliche Darstellungsweise	Note	Bemerkung
Einleitung: Relevanz des Themas, Themeneingrenzung, Zielsetzung (Hypothesenbildung, Problemorientierung etc.), Aufbau der Arbeit nennen und begründen, ggf. methodische Vorgehensweise darlegen		
Selbstständige Leistung im Umgang mit dem Thema (z.B. differenzierte und ggf. kritische Theoriedarstellung zum Thema)		
Angemessene Theoriereduktion		
Sinnvoller und klarer Theorie-Praxis-Bezug		
Hauptteil: Differenziertheit und Strukturiertheit der inhaltlichen Auseinandersetzung (Breite der Argumentationsbasis, Vielfalt der Aspekte und inhaltlichen Bezüge, Umfang der themenbezogenen Kenntnisse) Berücksichtigung der Anforderungsbereiche II (Anwendung von Kenntnissen, z.B. Vergleich, Problem) und III (Problem lösen und werten)		
Korrekte Verwendung der Fachbegriffe in angemessenem Umfang, fachsprachliche Sicherheit (Definieren von zentralen Begriffen, Modellen, Theorien), Darstellung und		

Genauigkeit der Ergebnisse und Erkenntnisse		
Methodensicherheit		
Schluss: Zusammenfassung der wesentlichen Inhalte und Erkenntnisse pro behandeltem Aspekt, Rückbezug auf die Einleitung, Ausblick auf die Zukunft, Schlussfolgerung ziehen		
Summe des 2. Kriteriums		Prozent 50%

3. Darstellungsleistung	Note	Bemerkung
Struktur des Textes, stringent und gedanklich klar		
Verwendung einer differenzierten und präzisen Sprache mit adäquater Verwendung der Fachterminologie		
Der Prüfling schreibt sprachlich richtig sowie stilistisch und syntaktisch sicher		
Der Prüfling verbindet die Ebenen Sachdarstellung, Analyse und Bewertung sicher und transparent		
Summe des 3. Kriteriums		Prozent 20%

4. Bewertung der Facharbeitsgespräche	Note	Bemerkung
Vorbereitung der Gesprächstermine (z.B. selbstständige Materialrecherche, Themeneingrenzung, Entwicklung einer Problemstellung, Gliederungserstellung etc.)		
Selbstständige Entwicklung der Arbeitsschritte, fachsprachliche Kompetenz in der Gesprächsführung		
Erfüllung der Zielvereinbarung		
Einhaltung der Obligatorik bzgl. der Gesprächstermine		
Summe des 4. Kriteriums		Prozent 10%