

Allgemeine Informationen

Vor dem Hintergrund der Vorgaben des Bildungsplans 2016 – Baden-Württemberg und den „Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport (EPA)“ der Kultusministerkonferenz, sind auf Zielebene des Sportunterrichts in der Kursstufe im **Basisfach** (2h) folgende Kompetenzen bei Schülerinnen und Schülern anzusteuern.

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte

1. sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern

Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

2. sportliche Bewegungen unter funktionaler Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern)
3. sportliche Bewegungen unter biomechanischer Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik und biomechanische Prinzipien anwenden)
4. mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (zum Beispiel Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht umgehen
5. Bewegungsspielräume erkennen und Fehler korrigieren

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

6. wesentliche Komponenten der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten für die ausgeübten Inhaltsbereiche beschreiben
7. allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären
8. Belastungskomponenten benennen und die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode beschreiben
9. individuell angemessene Trainingsbereiche auswählen

10. Training anhand grundlegender Trainingsgesetze und -prinzipien beurteilen
11. die Möglichkeiten der Energiegewinnung im Muskel beschreiben
12. anatomische und physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung durch Ausdauertraining erklären
13. den Aufbau der quer gestreiften Skelettmuskulatur beschreiben, verschiedene Kontraktionsformen anhand sportpraktischer Beispiele erläutern und die Veränderung durch Krafttraining erklären
14. Trainingsmethoden und Trainingseffekte beim Grundlagenausdauer- und Krafttraining nennen und beschreiben

Grundlagen einer gesunden Lebensführung

15. die Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern
16. Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung nennen (zum Beispiel Pressatmung)
17. die Eignung unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten für ein Gesundheitstraining beurteilen
18. ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen
19. die Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren
20. den Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung darstellen

2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext

Zusammenhang von Werten, Normen und sportlichen Regeln

21. die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren
22. die Einhaltung der Fairnessregeln in der eigenen Sportpraxis beurteilen

Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere

23. Wettkämpfe und sportliche Übungssituationen organisieren, auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit

Formen sozialen Verhaltens im Sport

24. die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen exemplarisch analysieren (zum Beispiel gruppendynamische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe)

3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext

Motive sportlichen Handelns

25. den Unterschied zwischen Motiv, Motivierung und Motivation erläutern

26. Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren

27. die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit /Leistungssport, Medien)

Informationen zum Basispapier

Im Basispapier wird die im Bildungsplan formulierten Kompetenzen ausdifferenziert.

Das Basispapier dient Kolleginnen und Kollegen sowie Fort- und Ausbilderinnen bzw. Fort- und Ausbildern zur Orientierung. Im Unterricht müssen auf Gestaltungsebene beim Lernenden jene kognitiven Aktivitäten angeregt werden, um die es auf der Zielebene geht. Dafür bedarf es einer Ausdifferenzierung der im Bildungsplan genannten Kompetenzen, damit diese operationalisierbar sind.

Ausgehend von dieser Ausdifferenzierung werden Wissensbausteine benannt, die im Unterricht zum Thema gemacht werden sollten.

Die mündlichen Prüfungen ab dem Abiturjahrgang 2023 richten sich an Kompetenzformulierungen und den jeweils zugeordneten Wissensbausteinen aus. Näheres regeln entsprechende Facherlasse.

Die inhaltsbezogenen Teilkompetenzen (TK) 4, 5, 9, 17, 19, 20, 22, 23, 26 beziehen sich auf die Anwendung von Wissen im fachpraktischen Kontext (4, 5, 23) oder auf die individuelle Reflexion und Beurteilung sportlicher Handlungen (9, 17, 19, 20, 22, 26). Sie sind daher nicht für eine theoretische Prüfung vorgesehen.

TK 1

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte

1.1 sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern

Ausdifferenzierung

- Regeln nennen und erläutern
- Bewegungstechniken nennen und erläutern
- Individual-, Mannschafts- und Gruppentaktiken nennen und erläutern

Wissensbausteine

- Regeln
- Bewegungstechniken
- Individual-, Mannschafts- und Gruppentaktiken

TK 2

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

1.2 sportliche Bewegungen unter funktionaler Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern)

Ausdifferenzierung

- einzelnen Aktionen Funktionen zuordnen
- eine funktionale Bewegungsanalyse (Aktionsorientierte Funktionsanalyse nach Göhner) entwerfen

oder

Hauptfunktionsphasen und Hilfsfunktionsphasen unterscheiden

Wissensbausteine

- Funktionale Belegung ausgewählter Aktionen
- Funktionsanalyse, *Göhner (2016)*
 - Aktionsskizze und funktionale Belegung lediglich an ausgewählten Aktionen

oder

Phasenmodell, *Meinel und Schnabel (1998)*

- Dreiphasengliederung (azyklisch: Vorbereitungs-, Haupt-, Endphase)
- Phasenverschmelzung (zyklisch)
- Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern

TK 3

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

1.3 sportliche Bewegungen unter biomechanischer Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik und biomechanische Prinzipien anwenden)

Ausdifferenzierung

- allgemeine Grundlagen der Biomechanik anwenden
- Rotationen erklären
- ausgewählte biomechanische Prinzipien erklären und anwenden

Wissensbausteine

- Biomechanische Grundlagen
 - Drehachsen
(Längs-, Breiten-, Tiefenachse)
 - Gleichgewicht, Körperschwerpunkt
 - Auslösen von Rotationen
- Biomechanisches Prinzip
 - Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs

oder

Prinzip der Anfangskraft

oder

Prinzip der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen

TK 6

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.6 wesentliche Komponenten der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten für die ausgeübten Inhaltsbereiche beschreiben

Ausdifferenzierung

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten für die ausgeübten Sportarten/Disziplinen nennen
- wesentliche Komponenten der konditionellen Fähigkeiten den ausgeübten Sportarten/Disziplinen zuordnen

Wissensbausteine

- Komponenten der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, *Weineck (2019)*
 - Konditionelle Fähigkeiten
 - Ausdauer
 - Kraft
 - Schnelligkeit
 - Beweglichkeit
 - Koordinative Fähigkeiten
 - Differenzierungsfähigkeit
 - Orientierungsfähigkeit
 - Reaktionsfähigkeit
 - Kopplungsfähigkeit
 - Rhythmisierungsfähigkeit
 - Umstellungsfähigkeit
 - Gleichgewichtsfähigkeit
- sportartspezifisches/disziplinspezifisches Anforderungsprofil: Bedeutung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten für die Leistungsfähigkeit in einer Sportart/einer Disziplin

TK 7

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.7 allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären

Ausdifferenzierung

- Biologische Grundlagen als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären
- Einflussfaktoren (exogene und endogene) der körperlichen Anpassung benennen
- Modell der Superkompensation definieren und erläutern

Wissensbausteine

- Biologische Grundlagen
 - Herz-Kreislauf-System
 - Atmung
 - Blut und Gefäße
 - Aufbau der Skelettmuskulatur
- Einflussfaktoren
 - endogene Faktoren
 - Alter
 - Geschlecht
 - Trainingszustand
 - exogene Faktoren
 - Ernährung
 - regenerative Maßnahmen
 - Belastungsparameter
- Homöostase und Modell der Superkompensation

TK 8

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.8 Belastungskomponenten benennen und die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode beschreiben

Ausdifferenzierung

- Belastungskomponenten benennen
- eine fitnessorientierte Ausdauertrainingsmethode beschreiben
- eine fitnessorientierte Krafttrainingsmethode beschreiben

Wissensbausteine

- Belastungskomponenten
 - Reizumfang
 - Reizintensität
 - Reizdauer
 - Reizdichte
 - Trainingshäufigkeit (vgl. TK 18)
- Belastungsgefüge einer fitnessorientierten Ausdauertrainingsmethode (z. B. Dauerperiode (vgl. TK 14))
- Belastungsgefüge einer fitnessorientierten Krafttrainingsmethode (z. B. Kraftausdauerperiode (vgl. TK 14))

TK 10

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.10 Training anhand grundlegender Trainingsgesetze und -prinzipien beurteilen

Ausdifferenzierung

- grundlegende Trainingsgesetze und -prinzipien erläutern
- Training anhand grundlegender Trainingsgesetze beurteilen
- Training anhand grundlegender Trainingsprinzipien beurteilen

Wissensbausteine

- Trainingsprinzipien zur Auslösung von Anpassungseffekten
 - Prinzip der richtigen Belastungszusammensetzung
 - Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
 - Prinzip des trainingswirksamen Reizes
- Trainingsgesetze
 - Qualitätsgesetz
 - Gesetz der Homöostase und Modell der Superkompensation
 - Reizschwelligengesetz

TK 11

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.11 die Möglichkeiten der Energiegewinnung im Muskel beschreiben

Ausdifferenzierung

- Energieträger benennen und ihre Bedeutung erläutern
- aerobe und anaerobe Energiegewinnungswege in der Muskelzelle beschreiben
- Energiegewinnungswege verschiedenen Belastungen zuordnen und vergleichen

Wissensbausteine

- Muskelkontraktion durch Spaltung von ATP, Bedeutung der Resynthese des ATP
- Energieträger
 - ATP
 - KP
 - Kohlehydrate
 - Fette
- Energieflussrate, Speicherkapazität
- Energiegewinnungswege in der Muskelzelle
 - aerob
 - anaerob-laktazid
 - anaerob-alaktazid
- Zusammenhang, zeitlicher Verlauf und Abhängigkeit der Energiegewinnungswege von der Dauer und Intensität der Belastung

TK 12

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.12 anatomische und physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung durch Ausdauertraining erklären

Ausdifferenzierung

- die Bedeutung des Herz-Kreislauf-Systems im Kontext der Energiegewinnung/-bereitstellung beschreiben (besondere Bedeutung der Herzfrequenz und des Schlagvolumens als Komponenten des Herz-Minuten-Volumens)
- leistungsbestimmende Faktoren für das Ausdauertraining benennen und ihre Bedeutung für verschiedene sportlichen Anforderungen erläutern
- Anpassungen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems durch Ausdauertraining benennen und erläutern
- Herzfrequenz und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung erklären

Wissensbausteine

- Anpassungsreaktionen des Herzens
- Anpassungen von Blut und Gefäßen als (Ab-)Transportweg für Nährstoffe und Sauerstoff
- Ruhepuls und Belastungspuls mittels Karvonen-Methode, *Karvonen (1957)* zur Trainingsherzfrequenzberechnung
- aerobe Schwelle, aerob/anaerober Übergangsbereich, anaerobe Schwelle
- Laktatkurve zur Bestimmung der vorherrschenden Energiegewinnungswege und zur Trainingssteuerung

TK 13

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.13 den Aufbau der quer gestreiften Skelettmuskulatur beschreiben, verschiedene Kontraktionsformen anhand sportpraktischer Beispiele erläutern und die Veränderung durch Krafttraining erklären

Ausdifferenzierung

- den Aufbau der quer gestreiften Skelettmuskulatur beschreiben
- Kontraktionsformen der quer gestreiften Muskulatur beschreiben
- Veränderung der Muskulatur durch Krafttraining erklären

Wissensbausteine

- Aufbau vom Muskelfaserbündel bis zur Feinstruktur (Sarkomer)
- Kontraktionsformen
 - isometrisch
 - konzentrisch
 - exzentrisch
- Agonist, Antagonist
- Anpassungsmöglichkeiten und Veränderungen durch Krafttraining
 - Hypertrophie
 - intramuskuläre Koordination
 - intermuskuläre Koordination
 - Verbesserung der Kontraktionsgeschwindigkeit

TK 14

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.14 Trainingsmethoden und Trainingseffekte beim Grundlagenausdauer- und Krafttraining nennen und beschreiben

Ausdifferenzierung

- Trainingsmethoden beim Grundlagenausdauer- und Krafttraining nennen und beschreiben
- Trainingseffekte beim Grundlagenausdauer- und Krafttraining nennen und beschreiben

Wissensbausteine

- Definition von Trainingsmethoden, *Güllich/Krüger (2013)*: Trainingsmethoden entsprechen den planmäßig eingesetzten Verfahren zur Umsetzung und Vermittlung von Trainingsinhalten mit der Absicht, bestimmte Trainingsziele zu erreichen.
- Grundlagenausdauerermethode (z. B. Dauerermethode (vgl. TK 8)) und deren Belastungsgefüge
- Krafttrainingsermethode (z. B. Kraftausdauerermethode (vgl. TK 8)) und deren Belastungsgefüge
- Trainingseffekte beim Grundlagenausdauertraining (z. B. Herzvergrößerung)
- Trainingseffekte beim Krafttraining (z. B. Hypertrophie)

TK 15

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen einer gesunden Lebensführung

1.15 die Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern

Ausdifferenzierung

- Fitnessbegriff beschreiben
- Wirkungsweisen von Bewegung und Sport für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern

Wissensbausteine

- Fitnessbegriff
- Physiologische Anpassungen (z. B. Herz-Kreislaufsystem)
- Psychische Anpassungen (z. B. Entspannung)

TK 16

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen einer gesunden Lebensführung

1.16 Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung nennen (zum Beispiel Pressatmung)

Ausdifferenzierung

- verschiedene Verletzungsarten nennen
- Über- und Fehlbelastung erkennen
- Gefahren des Fitnessstrainings beschreiben

Wissensbausteine

- Verletzungen
 - Definition Sportverletzung inklusive Beispiele
- Überlastungsursachen
 - Belastungsintensitäten
 - Belastungspausen
 - Bewegungsausführungen
- Gefahren des Fitnessstrainings
 - Überbelastung
 - Sportsucht
 - muskuläre Dysbalancen
 - Medikamentenmissbrauch
 - Anorexie

TK 18

1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen einer gesunden Lebensführung

1.18 ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen

Ausdifferenzierung

- Belastungskomponenten nennen und erläutern (TK 8)
- mit Hilfe der Belastungskomponenten ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen (vgl. TK 10)
- Steuerungselemente wie Pulsfrequenz, Laktatwerte, Trainingshäufigkeit für ein gesundheitsorientiertes Training nennen und beschreiben
- eine Auswahl an Trainingsmitteln kennen und diese für ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining auswählen

Wissensbausteine

- Belastungskomponenten: Reizumfang, Reizintensität, Reizdauer, Reizdichte, Trainingshäufigkeit (TK 8)
- Ausdauertraining
 - Trainings- und Pulssteuerung Karvonen-Methode, *Karvonen (1957)* (siehe TK 12)
 - Steuerung der Belastungsintensität durch subjektives Belastungsempfinden nach der Skala von *Buskies und Boeckh-Behrens (2012)* oder *Bork (1983)*

oder

Krafttraining

- Steuerung der Belastungsintensität durch subjektives Belastungsempfinden nach der Skala von *Buskies und Boeckh-Behrens (2012)* oder *Bork (1983)*
- Trainingssteuerung mit Hilfe der Belastungskomponenten
- Trainingsmittel
Ausdauertraining (z. B. Laufen, Schwimmen, Walking)

oder

Krafttraining (z. B. Zirkeltraining, Wasserfitness)

TK 21

2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext

Zusammenhang von Werten, Normen und sportlichen Regeln

2.21 die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren

Ausdifferenzierung

- Regeln, Werte und Normen definieren und unterscheiden
- Funktionen von Regeln, Werten und Normen beschreiben
- Regeltypen nennen und zuordnen
- Aspekte von Fairness nennen und diskutieren

Wissensbausteine

- Definition Regeln, Werte und Normen
- Funktionen von Regeln und Regeltypen, *Digel (1982)*
- Charakteristika von Fairness, *Müller (2011)*, *Lenk (1995)*

TK 24

2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext

Formen sozialen Verhaltens im Sport

2.24 die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen exemplarisch analysieren (zum Beispiel gruppendynamische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe)

Ausdifferenzierung

- gruppendynamische Prozesse beschreiben
- Phasen der Teamentwicklung im Sport beschreiben und anhand sportlicher Situationen erklären

oder

- Probleme der Kommunikation erklären und auf eine sportliche Situation anwenden
- Kommunikationsformen unterscheiden und mit Bezug zu einem sportlichen Kontext veranschaulichen

Wissensbausteine

- Teamentwicklung, *Tuckman (1965)*
- Gruppenkohäsion, *Carron (1998)*

oder

- Kommunikationsmodell: „Vierohrenmodell“ und Nachrichtenquadrat, *Schulz von Thun (1981)*
- Kommunikationsformen
 - verbale Kommunikation
 - nonverbale Kommunikation

TK 25

3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext

Motive sportlichen Handelns

3.25 den Unterschied zwischen Motiv, Motivierung und Motivation erläutern

Ausdifferenzierung

- die Begriffe Motiv, Motivierung und Motivation erklären und gegeneinander abgrenzen
- Merkmale zur Klassifizierung sportlicher Motive nennen und zuordnen
- Ablauf eines Motivationsprozesses beschreiben
- die Begriffe extrinsische und intrinsische Motivation an Beispielen erklären

Wissensbausteine

- Motiv, Motivierung, Motivation
- Merkmale zur Klassifizierung sportlicher Motive, *Gabler (2002)*
- Grundschemata zum Ablauf von Motivationsprozessen, *Gabler (2004)*
 - Motivation als prozessbezogenes Ergebnis der Motivanregung
 - extrinsische und intrinsische Anreize

TK 27

3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext

Wechselbeziehung (Wirkungen und Einflussnahme) zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport

3.27 die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit /Leistungssport, Medien)

Ausdifferenzierung

- die Rolle von Sport im Kontext der Gesamtgesellschaft erklären
- das „Magische Dreieck“ Sport-Wirtschaft-Medien erläutern, Abhängigkeiten erklären und auf Großveranstaltungen des Sports anwenden

oder

Organisationen des Sports nennen und beschreiben

Wissensbausteine

- Gesellschaftliche Funktionen des Sports
- Magisches Dreieck Medien, Wirtschaft, Sport
 - Medien – Spitzensport am Beispiel Berichterstattung
 - oder*
 - Wirtschaft – Spitzensport am Beispiel Sponsoring

oder

Organisationen des Sports am Beispiel Sportverein

- Konstitutive Merkmale, *Thiel, Seiberth & Mayer (2013)*