



Infoveranstaltung
Orientierungskurs - Sport

**HERZLICH
WILLKOMMEN**



Sport als Querschnitt
vieler Wissensbereiche

- Trainingslehre
- Bewegungslehre
- Sportbiologie
- Sportpsychologie
- Sport im Spannungsfeld von
Wirtschaft, Politik und Medien



Sportbiologie

- Wie passt sich der Körper an Belastungen im Training an?
- Welche Systeme passen sich an?



Grundlagen des Trainings

- Was ist sportliches Training eigentlich?
- Was muss man machen, um seine Leistung zu verbessern?
- Wie plane ich ein Training richtig?



Konditionelle Fähigkeiten

- Kraft
 - Muskelaufbau
 - Muskelkontraktionen
- Ausdauer
 - Energieversorgung
 - Sauerstoffversorgung
 - Stoffwechselprozesse
- Schnelligkeit
 - Neuronale Ansteuerung
- Beweglichkeit
- Trainingsmethoden



Grundlagen der Bewegungslehre

- Wie werden Bewegungen gelernt?
- Wie kann ich Techniken verbessern?



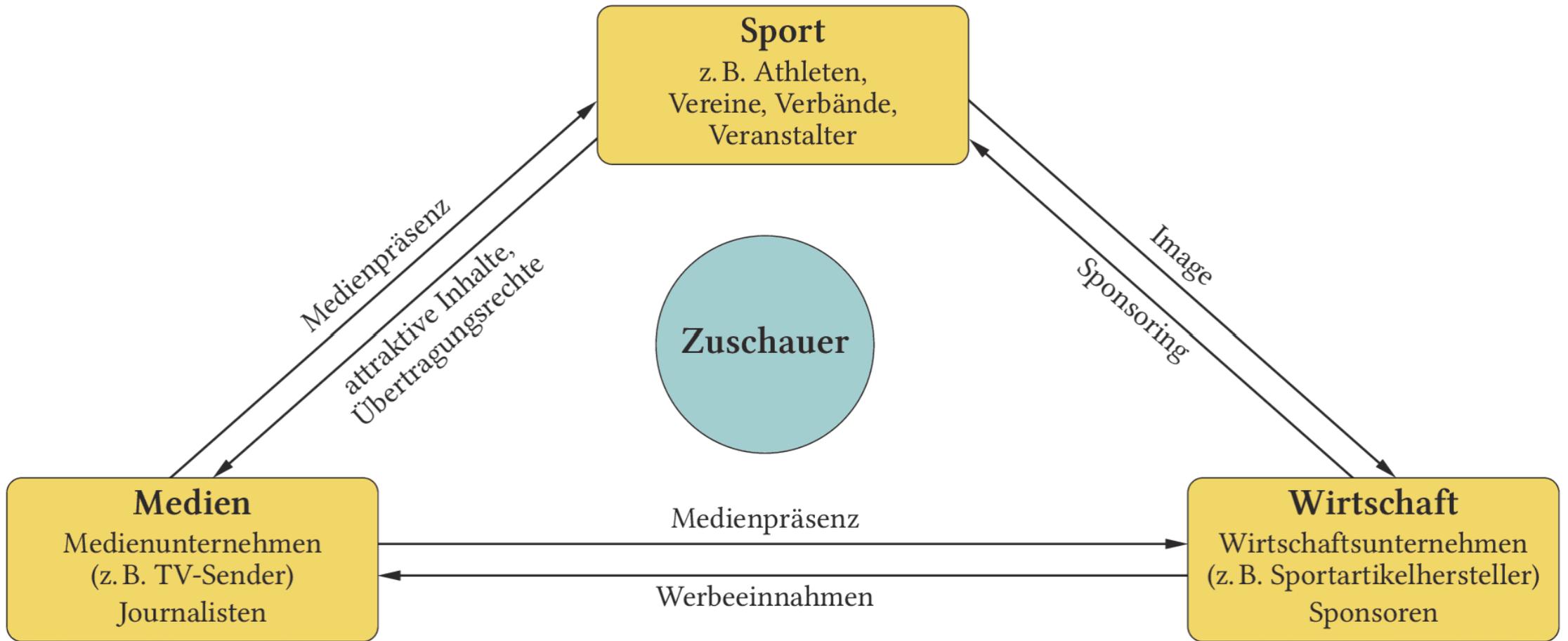
Sportpsychologie

- Was motiviert uns Sport zu machen?
- Warum ist kann Sport so emotional sein?



Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien

- Welche Bedeutung Sport in unserer Gesellschaft?
- In welchem Zusammenhang stehen Sport, Wirtschaft, Politik und Medien?
- Wie ist der Sport organisiert?



68.1 Wechselwirkungen zwischen Sport, Medien und Wirtschaft

Rahmen für den OK/LK

- Wie wird das Kurs-Profil erstellt?
 - Die Sportarten-Wahl
- Wie viele Prüfungen finden statt?
 - Die „Fachpraktischen Prüfungen“
- Praxis-Theorie-Anteile
 - Aufteilung OK: 2x Praxis + 1x Theorie
 - Aufteilung LK: 2x Praxis + 3x Theorie

Die Sportarten



ENDNOTE

Entwicklung der Leistung ist
angemessen zu
berücksichtigen!

1x Besondere Fachprüfung (bis zu 50%)

(Sportpraktische Prüfung)

1x Theorie

(mind. 25%)

Prüfungsform:

- Klausur (90 min)

Überprüft werden:

- die fachlichen Kenntnisse
- die Methodenkompetenz

1x Praxis

(bis zu 75%)

Prüfungsform:

- Demo normierter Bew.abläufe
- Demo gestalterischer Bew.abläufe
- Standardisierte Testverfahren
- Spielüberprüfungen

Überprüft werden:

- Das Fertigniveau (quant./qualit.)
- Das Fähigkeitsniveau

Kontinuierlich erbrachten Leistungen (mind. 50%)

Mitarbeit im Unterricht

(xy %)

Theorie:

- Quantität
- Qualität
- Kontinuität

Praxis:

- Einsatz
- Wille zur Verbesserung
- Teamfähigkeit

Zusätzliche Lernleistung

(xy %)

- Hausaufgaben
- Unterrichtsvorbereitung (akt. Sportart)
- kl. schriftl. Ausarbeitung (Unterrichtsthema)
- kl. Präsentation (Unterrichtsthema)
- Weitere schriftl. Leistungen (nach SuS-Interesse)

ENDNOTE

Entwicklung der Leistung ist angemessen zu berücksichtigen!

2x Besondere Fachprüfung (bis zu 50%)
1x in Q4 - (Sportpraktische Prüfung)

Kontinuierlich erbrachten Leistungen (mind. 50%)

Fachprüfung 1 (50%)

Fachprüfung 2 (50%)

1x Theorie (50%)

1x Praxis (50%)

1x Theorie (50%)

1x Praxis (50%)

Mitarbeit im Unterricht (xy %)

Zusätzliche Lernleistung (xy %)

Theorie
Prüfungsform:
• Klausur (90 min)
Überprüft werden:
• die fachlichen Kenntnisse
• die Methodenkompetenz

• ! 1x Klausur in Q3 unter Abiturbedingungen (nach Art, Umfang und Zeit) !

Praxis
Prüfungsform:
• Demo normierter Bew.abläufe
• Demo gestalterischer Bew.abläufe
• Standardisierte Testverfahren
• Spielüberprüfungen
Überprüft werden:
• Das Fertigniveau (quant./qualit.)
• Das Fähigkeitsniveau

Theorie-Unterricht:
• Quantität
• Qualität
• Kontinuität
Praxis-Unterricht:
• Einsatz
• Wille zur Verbesserung
• Teamfähigkeit

• Hausaufgaben
• Unterrichtsvorbereitung (akt. Sportart)
• kl. schriftl. Ausarbeitung (Unterrichtsthema)
• kl. Präsentation (Unterrichtsthema)
• Weitere schriftl. Leistungen (nach SuS-Interesse)



Zusätzliche sportliche Aktivitäten

- **Mögliche Aktivitäten:**
 - Kursinterne Turniere
 - Besuch von Sportveranstaltungen
 - Besuch des Instituts für Sportwissenschaften
 - Trampolin-Halle
 - Bouldern und Klettern
 - Kanu fahren
 - ...

A dark, textured, organic shape, possibly a shadow or a splash, occupies the left side of the image. It has irregular, jagged edges and a mottled, grainy appearance. The rest of the image is a plain, light-colored background with some faint, scattered dark specks.

Eure Fragen???