

# Das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe



# Sport in der Einführungsphase

# Sportunterricht in den 11. Klassen (Einführungsphase)

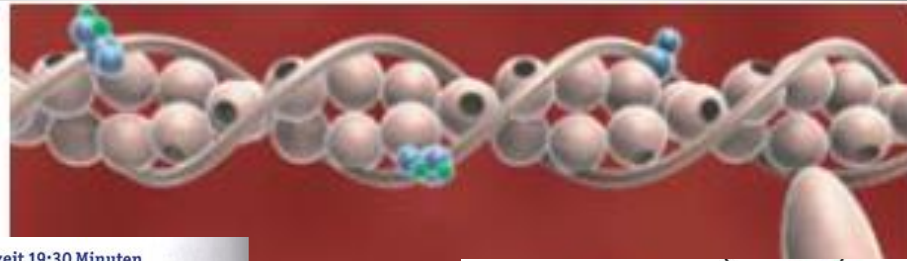
- Sportpraxis (Pflicht): außerhalb des Klassenverbandes
- Sporttheorie (optional): Belegung im ersten Halbjahr des 11. Jahrgangs

# Sporttheorie in den 11. Klassen (Einführungsphase)

- Verpflichtend für die Wahl des Faches Sport als Prüfungsfach (auf grundlegendem oder erhöhtem Anforderungsniveau) zzgl. einer ärztlichen Unbedenklichkeitsbescheinigung
- 2 Wochenstunden, meist im ersten Halbjahr
- Note nicht versetzungsrelevant, kann aber als Ausgleich herangezogen werden (bei 2-stündigen Fächern)

# Konzeption des Sporttheorie-Kurses (Einführungsphase)

- Bereitet exemplarisch auf die Arbeitsweise in den Prüfungskursen Sport der Qualifikationsphase vor
- Theorie-Praxis-Verbund (Grundlagen Sportphysiologie/-biologie, Trainingslehre, Bewegungslehre, Sportsoziologie/-psychologie)
- Eine Klausur



## 6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf - Zielzeit 19:30 Minuten

1. Woche (61 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di	○	6 x 400 m in 1:32 Min. (200 m Trabpause)	10
Mi	-	DL 60 Min. (75 % mHF)	11
Do	-	-	-
Fr	→	Tempolauf 8 km, 4:34/km (85 % mHF)	13
Sa	-	DL 60 Min. (75 % mHF)	11
So	✖	IgDL 90 Min. (70 % mHF)	16

2. Woche (61 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di	○	8 x 400 m in 1:32 Min. (200 m Trabpause)	12
Mi	-	DL 60 Min. (75 % mHF)	11
Do	-	-	-
Fr	○	3 x 800 m in 3:07 Min. (400 m Trabpause)	11
Sa	-	DL 60 Min. (75 % mHF)	11
So	✖	IgDL 90 Min. (70 % mHF)	16

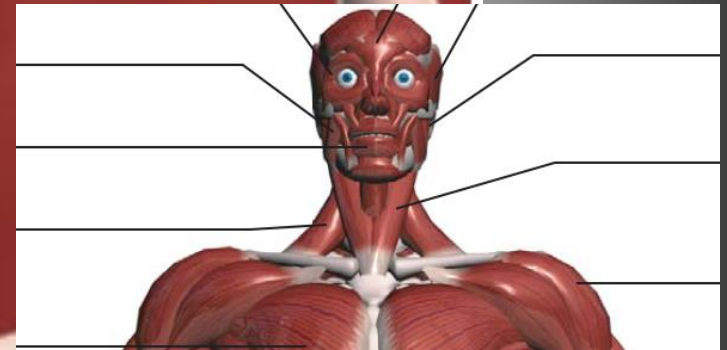
3. Woche (61 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di	→	Tempolauf 7 km, 4:11/km (90 % mHF)	12
Mi	-	DL 60 Min. (75 % mHF)	11
Do	-	-	-
Fr	○	6 x 200 m in 0:39 Min. (200 m Trabpause)	11
Sa	-	DL 60 Min. (75 % mHF)	11
So	✖	IgDL 90 Min. (70 % mHF)	16

4. Woche (50 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di	○	3 x 1000 m in 3:5 (400 m Trabpause)	12
Mi	-	DL 60 Min. (70 %)	11
Do	-	-	-
Fr	-	DL 30 Min. (70 %)	11
Sa	→	Wettkampf 3000 (Zielzeit 11:30 Mi)	11
So	✖	IgDL 75 Min. (70 %)	16

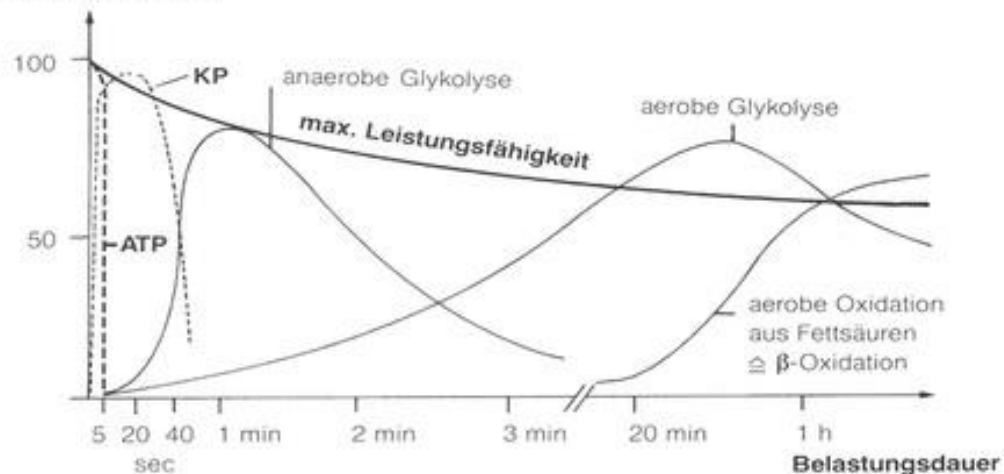
5. Woche (56 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di	-	DL 60 Min. (75 % mHF)	11
Mi	○	8 x 400 m in 1:32 Min. (200 m Trabpause)	11
Do	-	-	-
Fr	→	Tempolauf 7 km, 4:11/km (90 % mHF)	12
Sa	-	DL 45 Min. (70 % mHF)	8
So	✖	IgDL 80 Min. (70 % mHF)	14

6. Woche (48 km)			
Tag	Art	Training	Ca. km*
Mo	-	-	-
Di	○	3 x 1000 m in 3:54 (400 m Trabpause)	12
Mi	-	DL 60 Min. (70 %)	11
Do	-	DL 45 Min. (75 %)	11
Fr	-	-	-
Sa	-	DL 30 Min. (70 %)	11
So	→	Wettkampf über 5 (Zielzeit 19:30 Mi)	11

\* mHF = Prozent der maximalen Herzfrequenz. DL = Dauerlauf, Stg = Steigerungsläufe. ✖ IgDL = langer Dauerlauf, → Tempolauf  
 \* Bei Wettkämpfen und Tempoläufen sind bei den Tageskilometern Kilometer für langsames Ein- und Auslaufen mit einberechnet. Siehe Kapitel zur Trainingslehre.



### Anteil der Energiebereitstellung in %





Das Fach Sport in der gymnasialen  
Oberstufe

# Sport in der Qualifikationsphase



# Sportunterricht in der Qualifikationsphase

- Sport als Ergänzungsfach (2-stündig)
- Sport als Schwerpunktfach (6-stündig)
- Sport als Prüfungsfach (4-stündig)

# Sport als Ergänzungsfach auf grundlegendem Niveau (2-std.)

- 1. Halbjahr: Sportart der Bewegungsfeldgruppe A („Individualsportart“)
- 2. Halbjahr: Sportart der Bewegungsfeldgruppe B („Mannschafts- und Partnersportart“)

# Sport als Schwerpunktfach auf erhöhtem Niveau (6-std.)

- Unterricht findet im Kursverbund statt (momentan am JAG)
- Abitur: Sportart Bewegungsfeld A + Sportart Bewegungsfeld B + Verbundprüfung + Klausur

# Sport als Prüfungsfach (P5) auf grundlegendem Niveau (4-std.)

- Unterricht findet im Kursverbund statt (momentan am MAX)
- Abitur: Sportart Bewegungsfeld A + Sportart Bewegungsfeld B + mündliche Prüfung



Fazit: Sporttheorie ja  
oder nein???

# Ihr solltet den Theoriekurs anwählen, weil...

- ...ihr nur so Sport als Prüfungsfach in der Qualifikationsstufe belegen könnt.
- ...die Note nicht versetzungsrelevant ist, wohl aber als Ausgleich dienen kann.
- ...ihr sehen könnt, wie in den Sport-Prüfungsfächern gearbeitet wird.
- ...es ein sehr interdisziplinäres Fach ist.
- ...ihr etwas über eure eigene Sportpraxis lernt.