

# **Externenprüfung für den Mittleren Schulabschluss**

## **Prüfungsanforderungen für das Fach**

### **Sport**

#### **I. Grundlegende Hinweise**

Die im Kernlehrplan für das Fach Sport (Schule in NRW, Sekundarstufe I, Heft Nr. 3320, <https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplannavigator-s-i/realschule/index.html>) festgelegten Kompetenzerwartungen und Inhaltsfelder sind Grundlage der schriftlichen und mündlichen Prüfung.

Eine schriftliche Prüfung im Fach Sport findet nur für die Prüflinge statt, die Sport als vieres schriftliches Fach gewählt haben. In der schriftlichen Prüfung können die Prüflinge grundsätzlich aus allen vier unten genannten Inhaltsfeldern Aufgaben erhalten.

Die mündliche Prüfungszeit beträgt 15 Minuten, die Vorbereitungszeit 20 Minuten. Gemäß § 13 Abs. 2 der PO-Externe-S I wird im Fach Sport zusätzlich eine praktische Prüfung durchgeführt. Die praktische Prüfung umfasst 15 Minuten. Sie erfordert angemessene Sportbekleidung (inklusive Sportschuhe).

#### **II. Vorgaben für die schriftliche und mündliche Prüfung**

##### **II.1 Anwendung zentraler Fachbegriffe und Strategien**

- Konditionelle Fähigkeiten: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination
- Trainingsmethoden: Dauermethode, Intervallmethode
- Herzfrequenz: Ruhe- und Belastungspuls, maximale Herzfrequenz
- Stretching, Progressive Muskelentspannung
- Struktur von Sportspielen: Spielidee, Spielregeln, Team- und Individualtaktik, spezifische Technikformen
- Fairness und Kooperation im Sport
- Bewegungssicherung, Hilfestellung im Turnen
- Selbst- und Fremdrettung beim Schwimmen
- Gesundheit, Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung

##### **II.2 Nachweis von Kompetenzen in den folgenden Inhaltsfeldern**

###### **II.2.1 Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung**

###### ***Inhaltliche Schwerpunkte***

- Spannung und Risiko
- Emotionen (u. a. Freude, Frustration, Angst)
- Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

###### ***Methodenkompetenz***

Die Prüflinge können

- grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben,
- Strategien zur Steuerung von eigenen Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.

###### ***Urteilskompetenz***

Die Prüflinge können

- verschiedene Bewegungssituationen im Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit beurteilen,
- Geräteaufbauten und turnerische Übungssituationen unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen,
- die eigene Leistungsfähigkeit beim Schwimmen, Springen und Tauchen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt, Sicherheitsaspekt) beurteilen.

## II.2.2 Inhaltsfeld d: Leistung

### ***Inhaltliche Schwerpunkte***

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
- Methoden zur Leistungssteigerung
- (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)
- differenziertes Leistungsverständnis (z. B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)

### ***Methodenkompetenz***

Die Prüflinge können

- grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und ein geeignetes Training für die Verbesserung der Leistungsfaktoren entwerfen,
- die Trainingsformen „Dauermethode“ und „Intervalltraining“ anhand konkreter Beispiele erklären.

### ***Urteilskompetenz***

Die Prüflinge können

- Trainingsformen „Dauermethode“ und „Intervalltraining“ hinsichtlich ihrer Eignung zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit beurteilen.

## II.2.3 Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

### ***Inhaltliche Schwerpunkte***

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen

### ***Methodenkompetenz***

Die Prüflinge können

- ein großes Sportspiel (Spielidee, Regeln) vorstellen und die spielspezifischen technischen und taktischen Gelingensbedingungen erläutern,
- komplexe Sportspiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u. a. Abwandlung von Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) situativ sinnvoll verändern.

### ***Urteilskompetenz***

Die Prüflinge können

- bildliche Darstellungen von Spielsituationen (z. B. Grafik, Bildreihe, Filmsequenz) erläutern und beurteilen,
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Spielen (Profisport, Freizeitsport) beschreiben und bewerten.

#### **II.2.4 Inhaltsfeld f: Gesundheit**

##### ***Inhaltliche Schwerpunkte***

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe
- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

##### ***Methodenkompetenz***

Die Prüflinge können

- zwischen Bewegungssicherung und Hilfestellung beim Turnen unterscheiden und diese an konkreten Beispielen erläutern,
- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung beim Schwimmen erläutern.

##### ***Urteilskompetenz***

Die Prüflinge können

- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Verhaltensweisen (z. B. Bewegungs- und Ernährungsverhalten) und Körperideale beurteilen,
- die körperlichen und psychischen Auswirkungen sportlicher Betätigung unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben und bewerten.

### **III. Praktische Prüfung**

Im Fach Sport wird zusätzlich eine praktische Prüfung durchgeführt in einem Zeitumfang von 15 Minuten.

### **IV. Anmerkungen zum Ausfüllen des Rückmeldebogens**

Jeder Prüfling wählt zur mündlichen Prüfung insgesamt drei von den vier hier angegebenen Inhaltsfeldern aus.

In den ausgewählten Inhaltsfeldern werden vertiefte Kenntnisse und Kompetenzen, in dem übrigen Inhaltsfeld grundlegende Kenntnisse und Kompetenzen erwartet.