

Externenprüfung zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses Prüfungsanforderungen für das Fach Sport

Die im Kernlehrplan für das Fach Sport (Schule in NRW, Sekundarstufe I, Heft Nr. 3323) festgelegten Kompetenzen sind Grundlage der mündlichen und schriftlichen Prüfungen.

1) Allgemeiner Hinweis zu den Prüfungen im Fach Sport:

Von den Prüflingen wird erwartet, dass in allen Bereichen ein Bezug zu Alltagssituationen hergestellt werden kann.

2) Schriftliche Prüfung

Eine **schriftliche Prüfung** im Fach **Sport** findet nur für diejenigen Prüflinge statt, die **Sport als viertes schriftliches Fach** gewählt haben.

In der **schriftlichen Prüfung** können die Prüflinge grundsätzlich aus allen vier unten genannten Inhaltsfeldern Aufgaben erhalten.

3) Mündliche Prüfung

Die Prüflinge **wählen aus den vier unten genannten Inhaltsfeldern drei** für die mündliche Prüfung aus, in denen sie ihre Kenntnisse vertieft haben.

(Achtung: Es sind Inhaltsfelder zu wählen und nicht ein Thema aus dem jeweiligen Bereich!).

4) Kenntnisse

Für die schriftliche und mündliche Prüfung werden folgende Kenntnisse vorausgesetzt:

Zentrale Fachbegriffe, die als bekannt vorausgesetzt werden und sachgerecht in der Prüfung verwendet werden können:

- 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 Fremdreitung beim Schwimmen
- Gesundheit, Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung

5) **Arbeitsmaterialien (zur Prüfung bitte mitbringen):**

Schreibutensilien, Taschenrechner, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck

6) **Inhaltsfelder**

Die nachfolgend genannten Inhaltsfelder, die der Prüfung zu Grunde liegen, beziehen sich einschließlich der ihnen zugeordneten Ziffern auf den Kernlehrplan Sport.

• **Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungskernen**

Die Prüflinge können

- Wahrnehmung und Körpererfahrung beschreiben
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen beschreiben
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens beschreiben
- ein funktionelles Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien entwerfen.
- unterschiedliche Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Stretching, dynamisches Dehnen...), deren Funktion und Wirkung beschreiben.
- die Bewegungsstruktur einer sportlichen Technik beschreiben und ihre typischen Merkmale anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.
- die eigene Leistungsfähigkeit in einzelnen Sportarten nach ausgewählten Kriterien (z. B. Bewegungsqualität, Leistungsaspekt, Sicherheitsaspekt) bewerten.

• **Inhaltsfeld d: Leistung**

Die Prüflinge können

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

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

- **Inhaltsfeld e) Kooperation und Konkurrenz**

Die Prüflinge können

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

- **Inhaltsfeld f: Gesundheit**

Die Prüflinge können

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe beschreiben
- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens beschreiben
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive erläutern
- zwischen Bewegungssicherung und Hilfestellung beim Turnen unterscheiden und diese an konkreten Beispielen erläutern.
- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung beim Schwimmen erläutern.
- 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.

Anhang: Operatorenverzeichnis mit Erklärung und Aufgabenbeispiel

Operator	Erklärung	Aufgabenbeispiel
analysieren	unter gezielten Fragestellungen Elemente, Strukturmerkmale und Zusammenhänge herausarbeiten und die Ergebnisse darstellen	Analysieren Sie die Hocke über den Längskasten hinsichtlich möglicher Unfallrisiken und arbeiten Sie sinnvolle Maßnahmen der Bewegungssicherung und Hilfestellung zur Unfallprophylaxe heraus.
beschreiben	Begriffe und Sachverhalte, ggf. auf Materialgrundlage, auf Wesentliches reduziert und strukturiert darstellen	Beschreiben Sie die Technik des Schlagwurfes anhand der vorliegenden Bildsequenz.
beurteilen	Aussagen, Behauptungen, Vorschläge oder Maßnahmen im Zusammenhang auf ihre Stichhaltigkeit bzw. Angemessenheit prüfen und dabei die angewandten Kriterien nennen (ohne die eigene Meinung zu nennen)	Beurteilen Sie die Aussage „Sport ist gesund“ angesichts der Vielfalt sportlicher Betätigungen und unter Berücksichtigung der Gesundheits-Definition der WHO.
bewerten	Aussagen, Behauptungen, Vorschläge oder Maßnahmen beurteilen (siehe beurteilen) <u>und</u> eine Stellungnahme (eigene Meinung) abgeben und dabei die eigenen Wertmaßstäbe offen legen	Bewerten Sie die häufig formulierte Forderung nach einer lebenslangen Sperre für überführte Dopingsünder und nehmen Sie dazu persönlich Stellung.
darstellen	Sachverhalte und Vorgänge mit ihren typischen Merkmalen beschreiben und in ihren Grundzügen bestimmen	Stellen Sie die zentralen Merkmale des intensiven und extensiven Intervalltrainings dar.
erklären	Sachverhalte so darstellen, dass Bedingungen, Ursachen und Gesetzmäßigkeiten verständlich werden	Erklären Sie die physiologischen Wirkungen des Aufwärmens zu Beginn einer sportlichen Betätigung.
erläutern	Sachverhalte im Zusammenhang beschreiben und anschaulich mit Beispielen oder Belegen erklären	Erläutern Sie den Begriff Fairness im Sport anhand eines Beispiels aus dem Profifußball.
erörtern	einen Sachverhalt oder eine vorgegebene Aussage eingehend von verschiedenen Seiten, das Für (Pro) und Wider (Kontra) abwägend betrachten und zu einer abschließenden Einschätzung kommen	Erörtern Sie die Freigabe von Doping im Sport. Wägen Sie das Pro und Kontra einer Dopingfreigabe ab und geben Sie eine abschließende Einschätzung.
vergleichen	Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede von Sachverhalten, Entwicklungen, Prozessen ermitteln und strukturiert darstellen	Vergleichen Sie die Dauermethode mit der Intervallmethode. Stellen Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede heraus.