FACH: SPORTTHEORIE

Themencheckliste Bayern

Sporttheorie-Abitur 2027 · Schriftliche Prüfung · Zum Abhaken

ÜBERBLICK

Worum es geht

Diese Checkliste zeigt dir, welche Inhalte der Sporttheorie im Sport-Abitur 2027 in Bayern wichtig sind. Grundlage ist der LehrplanPLUS Sporttheorie für die Jahrgangsstufen 12 und 13 im erhöhten Niveau. Eine eigene Liste mit Schwerpunktthemen für 2027 gibt es nicht.

Die Beispiele im Lehrplan, die mit "z. B." eingeleitet sind, sind nicht verpflichtend. Konzentriere dich zuerst auf die Grundbegriffe und Zusammenhänge und nimm die Beispiele als Übungsmaterial.

> ⭐ **Wichtig**
> Sport ist in Bayern nur als Leistungsfach (erhöhtes Niveau) Abiturprüfungsfach. Voraussetzung ist, dass du Sport als Leistungsfach belegt hast und im Zwischenzeugnis der Jgst. 11 mindestens befriedigend erreicht hast. Die Prüfung besteht aus Sporttheorie und einem fachpraktischen Teil. Diese Checkliste behandelt nur die Sporttheorie.

1. THEMENBLOCK

Lernbereich 1: Trainingslehre

Trainingsprinzipien und Trainingsplanung

- [ ] Ich kann zentrale Begriffe und Gesetzmäßigkeiten des Trainings erklären.
- [ ] Ich kann Training planen und steuern und Periodisierung beschreiben.
- [ ] Ich kann Verfahren der Leistungsdiagnostik einordnen.
- [ ] Ich kann Ermüdung, Erholung und Übertraining voneinander abgrenzen.
- [ ] Ich kann Aufwärmen begründen und eine sinnvolle Gestaltung ableiten.

Bewegungsapparat

- [ ] Ich kann Aufbau von Knochen, Wirbelsäule und Gelenken beschreiben.
- [ ] Ich kann den Muskelaufbau und die Fasertypen erklären.
- [ ] Ich kann Kontraktionsformen unterscheiden.
- [ ] Ich kann die Gleitfilamenttheorie erläutern.
- [ ] Ich kann die Entstehung von Muskelkater erklären.

Krafttraining

- [ ] Ich kann Kraftarten und ihre Einflussfaktoren beschreiben.
- [ ] Ich kann Methoden des Krafttrainings vergleichen und passend auswählen.

- [ ] Ich kann Anpassungen des Körpers durch Krafttraining erklären.
- [ ] Ich kann Krafttests einordnen.
- [ ] Ich kann Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe begründen.

Energiebereitstellung, Herz-Kreislauf und Atmung

- [ ] Ich kann aerobe und anaerobe Energiebereitstellung unterscheiden.
- [ ] Ich kann Ermüdung über den Energiestoffwechsel erklären.
- [ ] Ich kann Herzkenngrößen und Aufgaben des Blutes beschreiben.
- [ ] Ich kann die Atmung unter Belastung erklären.
- [ ] Ich kann die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) definieren und einordnen.

Ausdauertraining

- [ ] Ich kann Ausdauerarten unterscheiden.
- [ ] Ich kann Schwellen und Sauerstoffdefizit erklären.
- [ ] Ich kann Methoden des Ausdauertrainings vergleichen.
- [ ] Ich kann Ausdauertests einordnen.
- [ ] Ich kann Belastungen steuern, zum Beispiel mit der Karvonen-Formel oder der Borg-Skala.

Schnelligkeit, Beweglichkeit und weitere Trainingsformen

- [ ] Ich kann Schnelligkeitsformen unterscheiden und passende Methoden und Tests nennen.
- [ ] Ich kann Arten der Beweglichkeit unterscheiden und passende Methoden und Tests nennen.
- [ ] Ich kann weitere Trainingsformen einordnen, zum Beispiel mentales Training, Höhentraining, EMS-Training oder Faszientraining.

2. THEMENBLOCK

Lernbereich 2: Bewegungslehre

Biomechanik

- [ ] Ich kann Körperschwerpunkt, Achsen und Gleichgewicht beschreiben.
- [ ] Ich kann Rotation, Trägheit und Reibung auf Bewegungen anwenden.
- [ ] Ich kann biomechanische Prinzipien erklären.
- [ ] Ich kann eine Bewegung mit biomechanischen Kriterien analysieren.

Motorisches Lernen

- [ ] Ich kann Analysatoren und Reflexe im Nervensystem beschreiben.
- [ ] Ich kann intra- und intermuskuläre Koordination unterscheiden.
- [ ] Ich kann Lernmodelle wie das Drei-Phasen-Modell auf Beispiele anwenden.
- [ ] Ich kann koordinative Fähigkeiten benennen, trainieren und testen.
- [ ] Ich kann Technik- und Taktiktraining unterscheiden.
- [ ] Ich kann ein Spiel anhand von Kriterien analysieren.

3. THEMENBLOCK

Lernbereich 3: Sport und Gesundheit

Gesundheit, Verletzungen, Ernährung und Doping

- [ ] Ich kann Gesundheitsmodelle mit Risikofaktoren und Salutogenese erklären.
- [ ] Ich kann gesundheitsorientiertes Training begründen.
- [ ] Ich kann typische Sportverletzungen und Maßnahmen der Ersten Hilfe beschreiben.
- [ ] Ich kann Nährstoffe sowie Grund- und Leistungsumsatz erklären.
- [ ] Ich kann Ernährung rund um Belastung beschreiben und Supplemente kritisch bewerten.
- [ ] Ich kann Dopingmittel, Dopingmethoden und deren Risiken beschreiben.

4. THEMENBLOCK

Lernbereich 4: Psychologische, soziale und gesellschaftspolitische Aspekte

Psyche, Gesellschaft und Medien

- [ ] Ich kann Motivation und Sinnperspektiven im Sport erklären.
- [ ] Ich kann Emotion und Aggression im Sport einordnen.
- [ ] Ich kann Sozialverhalten im Sport beschreiben.
- [ ] Ich kann organisierten und nichtorganisierten Sport vergleichen.
- [ ] Ich kann Fairness im Sport diskutieren.
- [ ] Ich kann Medien und Kommerzialisierung des Sports kritisch bewerten.
- [ ] Ich kann das Verhältnis von Sport und Umwelt darstellen.

ABSCHLUSS

Quelle und Tipp

⭐ Was nicht schriftlich dran kommt

Der fachpraktische Teil der Prüfung ist nicht Teil dieser Checkliste. Er wird an deiner Schule abgenommen, frühestens ab dem 25.01.2027. Für die Sporttheorie ist in den gefundenen Quellen keine Liste ausgeschlossener Inhalte veröffentlicht.

⭐ Quelle

LehrplanPLUS Gymnasium (G9) Sporttheorie, Jgst. 12 und 13 (lehrplanplus.bayern.de). Bekanntmachung zur Abiturprüfung 2027 (BayMBl. 2025 Nr. 354). ISB Illustrierende Prüfungsaufgaben Sport (Stand 09/2023).

⭐ Tipp

Übe mit Material: Die Prüfungsaufgaben arbeiten mit Abbildungen und Texten mit Quellenangabe. Versuche deshalb, jeden Lernbereich an einer konkreten Sportart zu erklären, statt nur Definitionen zu lernen.

Aktuelle Version und Prüfungsinfos online

Scanne den Code oder besuche www.noten-booster.de/sport-abitur-bayern-themen-checkliste/

Fragen? Kostenloses Erstgespräch: noten-booster.de/kontakt/

Dieser Inhalt wurde mit Unterstützung von KI erstellt und von unserem Team fachlich geprüft.