Sport-Abitur 2027 Bremen: Themencheckliste Sporttheorie zum Abhaken

Diese Checkliste zeigt dir, welche Kompetenzen in der Sporttheorie des Bremer Sport-Abiturs verlangt werden. Grundlage ist der Bildungsplan Sport für die Qualifikationsphase der Gymnasialen Oberstufe (Stand 14.10.2010) der Senatorin für Bildung und Wissenschaft.

Wichtig: Für 2027 gibt es in Bremen keine amtliche Liste mit Schwerpunktthemen für Sport. Die Punkte hier stammen deshalb aus dem Bildungsplan und sind keine Schwerpunktliste. Welche Inhalte genau drankommen, hängt davon ab, was in deinem Kurs behandelt wurde. Frag deine Sportlehrkraft, welche Themen Eure Schule festgelegt hat.

> **Wichtig: Sport ist in Bremen nur als besondere Fachprüfung möglich. Im Leistungskurs besteht sie aus einem schriftlichen Teil (Sporttheorie) und einem praktischen Teil. Die Aufgabe wird nicht zentral vom Land gestellt, sondern von der Prüfungsperson vorgeschlagen und von der Senatorin genehmigt. Im Grundkurs als 4. Prüfungsfach gibt es keine schriftliche Prüfung, dort kommt ein mündlicher Teil dazu. Punkte mit dem Hinweis (nur LK) sind laut Bildungsplan dem Leistungskurs vorbehalten.**

Trainingslehre: Grundlagen und Prinzipien

Hier geht es um das Herzstück der Sporttheorie: Wie wirkt Training und wie planst Du es sinnvoll?

- [ ] Ich kann erklären, was Trainingsziele, Trainingsmittel und Trainingswirkungen sind, und sie an einem Beispiel durchspielen.
- [ ] Ich kann grundlegende Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden erklären und auf eine konkrete Situation anwenden.
- [ ] Ich kann die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Trainings erläutern, etwa Belastung, Erholung und Anpassung.
- [ ] Ich kann beschreiben, wie sich der Körper nach Belastung und Erholung anpasst, und das aus biologischer Sicht begründen.
- [ ] Ich kann Grundprinzipien der Belastungssteigerung erklären und daraus Möglichkeiten der Leistungssteigerung ableiten.
- [ ] Ich kann die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten differenziert erklären.
- [ ] Ich kann erklären, wie physiologische Leistungsfaktoren die sportliche Leistung beeinflussen.
- [ ] Ich kann Trainingsmethoden für Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit erläutern und passend auswählen.
- [ ] Ich kann sportartspezifische Trainingsmethoden nutzen, um eine individuelle Leistungssteigerung zu begründen.
- [ ] Ich kann Methoden des Ausdauer- und Krafttrainings im physiologischen Zusammenhang bewerten (nur LK).

Anatomie und Physiologie im Sport

Dieses Kapitel verbindet Biologie und Sport. Der Plan fordert hier mehr Tiefe im Leistungskurs.

- [ ] Ich kann Aufbau und Funktion verschiedener Organsysteme erklären und ihre Bedeutung für den Sport darstellen (nur LK).
- [ ] Ich kann anatomisch-physiologische Grundlagen der Anpassung einzelner Organsysteme durch Training erläutern (nur LK).
- [ ] Ich kann die Bedeutung physiologischer Leistungsfaktoren erläutern (LK und GK).

- [ ]
- [ ] Ich kann die Bedeutung der menschlichen Motorik aus entwicklungsgeschichtlicher und aus individueller Sicht beschreiben und reflektieren (nur LK).

Bewegungslehre und Biomechanik

Du sollst Bewegungen nicht nur ausführen, sondern auch fachlich beschreiben, analysieren und verbessern können.

- [ ] Ich kann elementare Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen erklären.
- [ ] Ich kann die Phasen eines Bewegungsablaufs nennen und zuordnen.
- [ ] Ich kann sportliche Bewegungsabläufe unter morphologischen und funktionellen Gesichtspunkten analysieren (nur LK).
- [ ] Ich kann wesentliche Bewegungsmerkmale erkennen und die dahinterliegenden biomechanischen Prinzipien verstehen (nur LK).
- [ ] Ich kann biomechanische Prinzipien an ausgewählten Bewegungsabläufen erklären (LK und GK).
- [ ] Ich kann Bewegungsspielräume erkennen und Fehler in der Ausführung korrigieren (LK und GK).
- [ ] Ich kann theoretische Grundlagen, Lehrmethoden und Korrekturgrundsätze für das motorische Lernen erläutern und einsetzen (nur LK).

Gesundheit, Ernährung und Doping

Hier ist dein Urteilsvermögen gefragt: Fakten kennen und Trends kritisch einordnen.

- [ ] Ich kann erklären, wie Sport zu einer gesundheitsfördernden und gesundheitserhaltenden Freizeitgestaltung beiträgt.
- [ ] Ich kann die Problematik von Drogen und Doping im Sport beschreiben.
- [ ] Ich kann Grundsätze einer sportgerechten Ernährung erläutern (laut Eingangsvoraussetzungen für den LK).
- [ ] Ich kann Trends zu Gewichtsreduktion, Ernährung und sportlicher Betätigung kritisch hinterfragen (laut Eingangsvoraussetzungen für den LK).
- [ ] Ich kann die Bedeutung meines eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung kritisch einschätzen (nur LK).
- [ ] Ich kann Zusammenhänge zwischen Gesundheit und sozialen sowie sozialpolitischen Problemen des Sports reflektieren (nur LK).
- [ ] Ich kann mein eigenes Sporttreiben reflektieren und begründet bewerten.

Sportpsychologie, Sportsoziologie und Sportethos

Dieser Bereich umfasst das soziale Miteinander im Sport und die Regeln, die es zusammenhalten.

- [ ] Ich kann Grundfragen und Aufgaben der Sportpsychologie erarbeiten und erläutern.
- [ ] Ich kann mentale Trainingsformen zum Lernen und Verbessern kognitiver Fertigkeiten situationsgerecht anwenden und reflektieren (nur LK).
- [ ] Ich kann Grundfragen und Aufgaben der Sportsoziologie darstellen.
- [ ] Ich kann erklären, wie Werte, Normen (Sportethos) und das Regelwerk des Sports zusammenhängen.
- [ ] Ich kann Formen sozialen Verhaltens im Sport beschreiben.
- [ ] Ich kann die gesellschaftliche Bedeutung des Sports erörtern, also Argumente abwägen und ein eigenes Urteil begründen.

Sport im gesellschaftlichen Kontext

Hier geht es um Geschichte, Wirtschaft, Politik und Berufswelt rund um den Sport.

- ☐ Ich kann Motive sportlichen Handelns benennen und unterscheiden.
- ☐ Ich kann die Wechselbeziehungen zwischen Wirtschaft, Politik und Sport sowie deren Darstellung in den Medien erläutern.
- ☐ Ich kann die Entstehung des Sports und seine Erscheinungsformen in historischer und aktueller Entwicklung beschreiben.
- ☐ Ich kann die Bedeutung des Sports unter historischen und politischen Aspekten sowie im kulturellen Vergleich erläutern (nur LK).
- ☐ Ich kann psychologische, soziale und gesellschaftliche Aspekte des Sports erörtern.
- ☐ Ich kann das Berufsfeld Sport erkunden und reflektieren.

Sportarten, Regeln und Wettkampforganisation

Die Theorie bezieht sich auf die Sportarten, die Ihr im Unterricht tatsächlich behandelt habt.

- ☐ Ich kann Regeln der unterrichteten Sportarten wiedergeben und anwenden.
- ☐ Ich kann sportartspezifisches Grundwissen wiedergeben.
- ☐ Ich kann Grundlagen der unterrichteten Sportarten mit sportartübergreifenden Inhalten verknüpfen.
- ☐ Ich kann erklären, wie Wettkämpfe und sportliche Übungsformen organisiert werden.
- ☐ Ich kann schulische Leistungsvergleiche und Wettkämpfe vorbereiten und durchführen (laut Eingangsvoraussetzungen für den LK).
- ☐ Ich kann die enge Verknüpfung von Lernen, Üben und Trainieren zwischen Theorie und Praxis erläutern.

Was nicht schriftlich dran kommt

Eine amtliche Liste ausgeschlossener Inhalte gibt es für Sport nicht. Die Sportpraxis (zum Beispiel Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, Spiele, Kampfsport) wird im praktischen Teil geprüft und gehört nicht in die schriftliche Sporttheorie. Die Checkliste deckt nur die Sporttheorie ab.

Quelle und Tipp

Quelle: Bildungsplan Sport, Gymnasiale Oberstufe, Qualifikationsphase, Die Senatorin für Bildung und Wissenschaft Bremen, Stand 14.10.2010 (Abschnitt 3.2 Sporttheorie, Abschnitte 4 und Anhang Operatoren). Prüfungsform nach der Bremer Abiturprüfungsverordnung, Stand 31.07.2024.

Tipp: Achte in Aufgaben auf die Arbeitsanweisung. Erklären, Erörtern und Beurteilen verlangen unterschiedlich tiefe Antworten, daher übe deine Antworten gezielt mit diesen Operatoren.