FACH: SPORTTHEORIE

Themencheckliste Rheinland-Pfalz

Sporttheorie-Abitur 2027 · Zum Abhaken

Diese Checkliste zeigt dir, welche Inhalte der Theorie im Leistungsfach Sport in Rheinland-Pfalz für die schriftliche Abiturprüfung 2027 wichtig sind. Grundlage sind der Lehrplan Sport für die Sekundarstufe II (Kapitel 7.5 Theorie im Leistungsfach und 7.6 Abiturprüfung) und das Rundschreiben zur Abiturprüfungsordnung vom 19.05.2026.

Eine amtliche Liste mit Schwerpunktthemen für 2027 gibt es nicht. Geprüft wird, was in der Qualifikationsphase behandelt wurde. Frag deine Lehrkraft, welche Wahlpflichtbausteine ihr bearbeitet habt, und streiche in dieser Liste, was bei euch nicht dran war.

Wichtig: Eine schriftliche Theorieprüfung gibt es nur im Leistungsfach Sport (240 Minuten). Das Grundfach Sport kann nicht mündliches Prüfungsfach sein. Die Fachprüfung besteht aus einem schriftlichen und einem sportpraktischen Teil.

Halbjahr 11/1: Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach

Pflicht sind drei Bausteine und mindestens ein Wahlpflichtbaustein. Welche das bei euch waren, weiß deine Lehrkraft.

- ☐ Ich kann Aufgaben und Ziele des Leistungsfachs Sport und seine Rolle im Fächerkanon der Oberstufe beschreiben.
- ☐ Ich kann die Entwicklung des Begriffs Sport nachvollziehen.
- ☐ Ich kann die Rolle des Sports in der Gesellschaft beschreiben: Schulsport, Freizeit- und Breitensport, Höchstleistungssport, Rehabilitationssport.
- ☐ Ich kann Aspekte sportlicher Leistung unterscheiden: Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit), Koordination, Technik und Taktik sowie psychische Faktoren.
- ☐ Ich kann Bewegungen global und selektiv beobachten, beschreiben und analysieren.
- ☐ Ich kann Bewegungen mithilfe eines Phasenmodells strukturieren.
- ☐ Ich kann Gütekriterien sportmotorischer Tests, Möglichkeiten der Datengewinnung und Grundbegriffe der Statistik erklären.
- ☐ Ich kann einen sportmotorischen Test durchführen und auswerten.

Halbjahr 11/2: Sportliches Training

Einführung in die Trainingslehre

- ☐ Ich kann Definitionen des Begriffs sportliches Training vergleichen.
- ☐ Ich kann physische, psychische und genetische Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit unterscheiden.

- [ ] Ich kann sportliche und gesundheitliche Ziele des Trainings beschreiben (Prävention, Regeneration, Rehabilitation).
- [ ] Ich kann allgemeine Grundsätze der Trainingsplanung erklären: Planmäßigkeit, Systematik, individuelle Angemessenheit, Periodisierung.
- [ ] Ich kann die Belastungskomponenten Intensität, Dauer, Dichte und Umfang erklären.
- [ ] Ich kann Dauermethode, Intervallmethode (extensiv und intensiv) und Wiederholungsmethode auf Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit anwenden.
- [ ] Ich kann den Zusammenhang von Belastung und Anpassung erklären: progressive Belastung, optimale Pause, Homöostase und Überkompensation.

Training und Organismus

- [ ] Ich kann Bau und Funktion des Herz-Kreislauf-Systems beschreiben.
- [ ] Ich kann anatomische und physiologische Veränderungen durch Ausdauertraining erklären: Herzvergrößerung, Kapillarisierung, Herzminutenvolumen, Pulsverhalten, arterio-venöse Differenz.
- [ ] Ich kann Bau und Funktion der Skelettmuskulatur sowie das antagonistische Prinzip beschreiben.
- [ ] Ich kann Veränderungen durch Krafttraining erklären: Hypertrophie und intramuskuläre Koordination.
- [ ] Ich kann die Energiebereitstellung beschreiben: aerobe und anaerobe Energiegewinnung, Ernährung und Leistungsfähigkeit.
- [ ] Ich kann Doping als verbotene Leistungssteigerung beschreiben und seine gesundheitlichen Risiken nennen.

Planung, Durchführung und Auswertung

- [ ] Ich kann Übungs- und Trainingsprogramme planen, durchführen und auswerten, zum Beispiel Aufwärmprogramme, Stations- und Zirkeltraining sowie Ausdauer- und Kräftigungsprogramme.

Halbjahr 12/1: Bewegungslernen

Bewegungsbeschreibung und Phasengliederung

- [ ] Ich kann Bewegungen global, selektiv und detailliert beobachten.
- [ ] Ich kann Bewegungsphasen beschreiben und Bewegungsabläufe sachgerecht protokollieren.
- [ ] Ich kann Aufzeichnungsverfahren wie Videoaufzeichnung nennen.
- [ ] Ich kann Bewegungsabläufe beurteilen, Fehler korrigieren und Bewegungen vergleichen.

Biomechanik

- [ ] Ich kann sportbezogene Begriffe der Mechanik erklären, zum Beispiel Beschleunigung, Drehmoment, Massenträgheitsmoment, Gleichgewicht und Hebelgesetze.
- [ ] Ich kann biomechanische Prinzipien auf Bewegungen anwenden: Kinetion und Modulation, maximale Anfangskraft, optimaler Beschleunigungsweg, vorgedehnter Muskel, Koordination von Teilimpulsen.
- [ ] Ich kann übergeordnete Prinzipien wie Zweckmäßigkeit und Ökonomie auf Bewegungsabläufe anwenden.
- [ ] Ich kann Bewegungen anhand struktureller Merkmale Bewegungsfamilien zuordnen, zum Beispiel Rollen, Kippen, Felgen.

Motorisches Lernen und Vermittlung

- [ ] Ich kann ausgewählte Lerntheorien erklären, zum Beispiel trial and error, Lernen am Erfolg und einsichtiges Lernen.
- [ ] Ich kann ein Modell der Informationsverarbeitung (zum Beispiel handlungstheoretisch oder kybernetisch) darstellen und auf das Erlernen einfacher Bewegungen anwenden.
- [ ] Ich kann Lehrverfahren wie Ganzheits- und Teilmethoden vergleichen.

- [ ] Ich kann Lernschritte für eine Zielübung entwerfen, anwenden und überprüfen.

Halbjahr 12/2: Handeln im Sportspiel

Spielbegriff

- [ ] Ich kann unterschiedliche Definitionen und Typen des Spiels vergleichen.
- [ ] Ich kann das Phänomen Spiel und seine konstituierenden Momente erklären.
- [ ] Ich kann die Bedeutung von Regeln für die Struktur des Sportspiels erklären, Regeltypen unterscheiden und Auswirkungen von Regeländerungen beschreiben.
- [ ] Ich kann Fachbegriffe, Regeln und taktisches Verhalten in ausgewählten Mannschaftsspielen anwenden.

Spielbeobachtung (Pflichtbaustein)

- [ ] Ich kann freie und systematische Beobachtung unterscheiden.
- [ ] Ich kann Kategorienbildung und selektive Wahrnehmung bei der systematischen Beobachtung erklären.
- [ ] Ich kann schriftliche, grafische und videogestützte Aufzeichnung nutzen und mit Beobachtungsbögen arbeiten.
- [ ] Ich kann Beobachtungen auswerten und interpretieren.

Soziologische Aspekte, Konflikte und Fairness

- [ ] Ich kann soziales Verhalten mit Begriffen wie Kommunikation, Interaktion, Rolle und Gruppe beschreiben.
- [ ] Ich kann Entstehungsbedingungen und Arten sozialer Konflikte im Sportspiel erklären, zum Beispiel Rivalität durch Positionsdifferenzierung und Hierarchie.
- [ ] Ich kann aggressives Verhalten als Reaktion auf Konflikte mit aggressionstheoretischen Ansätzen erklären.
- [ ] Ich kann Möglichkeiten der Konfliktbewältigung beschreiben und die Bedeutung der Fairness erklären.

Jahrgangsstufe 13: Sport und Gesellschaft

Hier ist der Baustein Sport und Gesundheit Pflicht. Einen Wahlpflichtbaustein wählt die Lehrkraft.

Sport und Gesundheit

- [ ] Ich kann verschiedene Definitionen von Gesundheit vergleichen.
- [ ] Ich kann Veränderungen von Gesundheitsrisiken durch gesellschaftlichen Wandel erklären.
- [ ] Ich kann den Gesundheitswert ausgewählter Sportarten einschätzen.
- [ ] Ich kann den Einfluss von Genuss- und Rauschmitteln auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit beschreiben.
- [ ] Ich kann Zusammenhänge zwischen Ernährung und Sporttreiben sowie Gesundheits- und Unfallrisiken beim Sport erklären.

Rolle des Sports in der Gesellschaft

- [ ] Ich kann die Organisation des Sports in Deutschland, in anderen Ländern und in verschiedenen Gesellschaftssystemen beschreiben.
- [ ] Ich kann Beziehungen zwischen Sport und Politik auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Epochen erklären.
- [ ] Ich kann Sport als Mittel nationaler Repräsentation und der Völkerverständigung beurteilen.
- [ ] Ich kann die Darstellung des Sports in den Massenmedien einordnen.

- [ ] Ich kann Zusammenhänge von Sport und Wirtschaft beschreiben: Werbung, Sponsoring, Professionalismus, Freizeitsport.

Sport und Leistung

- [ ] Ich kann das Leistungsprinzip in Gesellschaft und Sport kritisch betrachten, auch in Bezug auf Persönlichkeit und Gesundheit.

Sport und Ökologie

- [ ] Ich kann umweltschonende Sportausübung, Landschaftsbeanspruchung und Interessenkonflikte beschreiben und umweltethisch einordnen.

Mehrperspektivische Betrachtung einer Sportart

- [ ] Ich kann eine Sportart oder Disziplin aus trainingstheoretischer, bewegungsanalytischer, soziologischer, gesundheitlicher und ökologischer Sicht beurteilen.

Quelle und Tipp

Quelle: Lehrplan Sport Sekundarstufe II, Rheinland-Pfalz (Fassung 1998), Kapitel 7.5 Theorie im Leistungsfach Sport und 7.6 Abiturprüfung. Rundschreiben zur Abiturprüfungsordnung vom 19.05.2026, Abschnitt 4.20 Sport.

Tipp: Die Aufgaben beziehen sich laut Rundschreiben auf Themen aus mindestens zwei Halbjahren und auf mindestens zwei Bewegungsfelder oder Sportarten. Übe deshalb Aufgaben, bei denen du Trainingslehre, Bewegungslernen und gesellschaftliche Aspekte an einem Beispiel verbindest.