FACH: SPORTTHEORIE

Themencheckliste Saarland

Sporttheorie-Abitur 2027 · Schriftliche Prüfung · Zum Abhaken

ÜBERBLICK

Worum es geht

Diese Checkliste zeigt dir, welche sporttheoretischen Themen im schriftlichen Sport-Abitur 2027 im Saarland verlangt werden. Grundlage sind der Lehrplan Sport für den L-Kurs in der Hauptphase (März 2019, Erprobungsphase) und die Allgemeinen Prüfungsanforderungen (APA) Sport 2019 in der Fassung vom September 2023.

Das Saarland nennt für 2027 keine jährlichen Schwerpunkte. Die Prüfung bezieht sich auf die acht Themenfelder des L-Kurses, und eine Aufgabe muss mindestens vier davon einbeziehen. Hake ab, was du sicher kannst, und erkenne deine Lücken.

> ⭐ **Wichtig**
> Sport wird im Saarland schriftlich nur im L-Kurs geprüft, und zwar als Teil der besonderen Fachprüfung. Sie besteht aus einer sportpraktischen Prüfung und der schriftlichen Prüfung in Sporttheorie. Diese Checkliste betrifft nur den schriftlichen Teil.

1. THEMENBLOCK

Trainieren im Sportspiel

Dieses Themenfeld gehört zum 1. Halbjahr der Hauptphase.

- [ ] Ich kann Handlungsstruktur und Bedingungen eines Sportspiels beschreiben, zum Beispiel Spielidee und Regelwerk.
- [ ] Ich kann Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit nennen und die konditionellen Fähigkeiten einordnen.
- [ ] Ich kann Grundtechniken sowie Individual- und Gruppentaktik beschreiben und Spielleistungen beobachten und verbessern.
- [ ] Ich kann erklären, wie sich der Körper an Training anpasst.
- [ ] Ich kann die Belastungsnormative Umfang, Intensität, Dauer, Dichte und Häufigkeit erklären.
- [ ] Ich kann Trainingsprinzipien nennen und auf Beispiele anwenden.
- [ ] Ich kann das Modell der koordinativen Fähigkeiten beschreiben und ihr Training im Sportspiel begründen.
- [ ] Ich kann Informationsanforderungen und Druckbedingungen nach Neumaier erläutern.
- [ ] Ich kann Stufen des Techniktrainings und das Taktiktraining beschreiben.
- [ ] Ich kann Spielvermittlungsmodelle vergleichen, etwa Technik-Taktik-Konzept, methodische Übungs- und Spielreihe und spielgemäßes Konzept.

2. THEMENBLOCK

Bewegungsanalyse

Dieses Themenfeld gehört zum 1. Halbjahr und bezieht sich auf das Bewegen an und mit Geräten.

- [ ] Ich kann turnerische Bewegungsfertigkeiten und ihre Strukturmerkmale beschreiben.
- [ ] Ich kann Griffarten, Körperhaltungen und Bewegungsrichtungen mit der Turnsprache benennen.
- [ ] Ich kann turnerische Bewegungen systematisch einordnen.
- [ ] Ich kann eine Bewegung phänographisch analysieren, mit Phasenanalyse nach Meinel und Funktionsanalyse nach Göhner.
- [ ] Ich kann eine Bewegung biomechanisch analysieren, unter anderem mit Translation, Rotation und Körperschwerpunkt.
- [ ] Ich kann Impuls, Drehimpuls, Drehmoment sowie kinetische und potenzielle Energie auf Bewegungen beziehen.
- [ ] Ich kann biomechanische Prinzipien an turnerischen Bewegungen anwenden, zum Beispiel Anfangskraft, optimalen Beschleunigungsweg, Gegenwirkung und Impulserhaltung.

3. THEMENBLOCK

Krafttraining und Beweglichkeitstraining

Dieses Themenfeld gehört zum 1. Halbjahr.

Bewegungsapparat

- [ ] Ich kann Aufbau und Funktion des aktiven Bewegungsapparats erklären.
- [ ] Ich kann Arbeitsweisen der Muskulatur sowie Agonisten und Antagonisten unterscheiden.
- [ ] Ich kann Muskelaufbau, Muskelfasertypen und den Ablauf einer Kontraktion beschreiben.
- [ ] Ich kann motorische Einheit sowie intra- und intermuskuläre Koordination erklären.

Krafttraining

- [ ] Ich kann Kraftfähigkeiten unterscheiden: Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer.
- [ ] Ich kann leistungsbestimmende Faktoren der Kraft nennen.
- [ ] Ich kann Methoden, Organisationsformen und Wirkungen des Krafttrainings vergleichen.
- [ ] Ich kann Erwärmung, Ermüdung und Übertraining erklären.

Beweglichkeitstraining

- [ ] Ich kann Arten der Beweglichkeit unterscheiden.
- [ ] Ich kann physiologische Grundlagen und Einflussfaktoren der Beweglichkeit erklären.
- [ ] Ich kann Trainingsziele und Methoden des Beweglichkeitstrainings beschreiben.

4. THEMENBLOCK

Mannschaftspsychologie

Dieses Themenfeld gehört zum 2. Halbjahr.

- [ ] Ich kann Merkmale erfolgreicher Teams beschreiben, zum Beispiel Zielsetzung, Motive, Rollen, Normen und Kommunikation.

- [ ] Ich kann aufgaben- und sozialbezogene Kohäsion unterscheiden.
- [ ] Ich kann den Einfluss des Führungsstils eines Trainers beurteilen.
- [ ] Ich kann das Phasenmodell nach Tuckman erklären und teambildende Maßnahmen zuordnen.
- [ ] Ich kann Aggression und Aggressivität definieren und Arten von Aggression im Sportspiel unterscheiden.
- [ ] Ich kann Ursachen mit Triebtheorie, Frustrations-Aggressions-Theorie und sozialer Lerntheorie erklären.
- [ ] Ich kann Maßnahmen zur Reduzierung und Kontrolle von Aggression beschreiben.
- [ ] Ich kann gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten im Sportspiel beschreiben.

5. THEMENBLOCK

Ausdauertraining

Dieses Themenfeld gehört zum 2. Halbjahr.

Grundlagen und Methoden

- [ ] Ich kann das Herz-Kreislauf-System und den Energiestoffwechsel in Grundzügen beschreiben.
- [ ] Ich kann Sauerstoffdefizit und Sauerstoffschuld erklären.
- [ ] Ich kann Ausdauerfähigkeiten unterscheiden: allgemein und speziell, aerob und anaerob, Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer sowie spielspezifische Ausdauer.
- [ ] Ich kann die Dauermethode, die Intervallmethode, HIIT, die Wiederholungsmethode und die Wettkampfmethode vergleichen.

Wirkungen und Diagnostik

- [ ] Ich kann Anpassungen von Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Blut und Atmung durch Ausdauertraining erklären.
- [ ] Ich kann Bedingungen und Wirkungen des Höhentrainings beschreiben.
- [ ] Ich kann aerobe Leistungsfähigkeit, maximale Sauerstoffaufnahme und anaerobe Schwelle erläutern.
- [ ] Ich kann Testverfahren wie den Cooper-Test und Stufentests beschreiben und auswerten.

6. THEMENBLOCK

Leistungsmotivation und Schnelligkeitstraining

Dieses Themenfeld gehört zum 3. Halbjahr.

Motivation und Doping

- [ ] Ich kann Motive des Sporttreibens beschreiben.
- [ ] Ich kann Leistungsmotivation mit dem Risiko-Wahl-Modell und der Zwei-Faktoren-Theorie erklären.
- [ ] Ich kann Doping definieren und Gründe, Substanzen, Methoden, Wirkungen und Risiken nennen.
- [ ] Ich kann Maßnahmen zur Aufklärung und Bekämpfung von Doping bewerten.

Schnelligkeitstraining

- [ ] Ich kann Schnelligkeitsarten unterscheiden: Aktions-, Reaktionsschnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer und Handlungsschnelligkeit.
- [ ] Ich kann biologische Grundlagen und leistungsbestimmende Faktoren der Schnelligkeit erklären.
- [ ] Ich kann Trainingsgrundsätze, Methoden und Wirkungen des Schnelligkeitstrainings beschreiben.

7. THEMENBLOCK

Motorisches Lernen

Dieses Themenfeld gehört zum 3. Halbjahr. Die Theorie ist verbindlich, auch wenn das zugehörige Bewegungsfeld in der Praxis fakultativ ist.

- [ ] Ich kann Bewegungssteuerung mit dem Regelkreismodell der Bewegungskoordination erklären.
- [ ] Ich kann Lernphasen aus ergebnisorientierter Sicht (Meinel und Schnabel) beschreiben.
- [ ] Ich kann Lernphasen aus ablauforientierter Sicht (Loosch) beschreiben und beide Sichtweisen vergleichen.
- [ ] Ich kann das Stressmodell nach Lazarus mit Stressoren, Stressreaktionen und Coping erklären.
- [ ] Ich kann Angst definieren, Formen und Auswirkungen beschreiben und Gegenmaßnahmen nennen.

8. THEMENBLOCK

Leistungssport und Breitensport in der heutigen Zeit

Dieses Themenfeld gehört zum 4. Halbjahr.

Leistungssport

- [ ] Ich kann den Stellenwert des Leistungssports am Beispiel der Olympischen und Paralympischen Spiele beurteilen.
- [ ] Ich kann die Grundgedanken Coubertins erläutern.
- [ ] Ich kann positive und negative Aspekte in Politik und Wirtschaft diskutieren, etwa Fair Play, Korruption, Einfluss der Massenmedien, Sponsoring und Sport als Wirtschaftsfaktor.

Breitensport

- [ ] Ich kann die Bedeutung des Breitensports für die Gesundheit erklären, mit Gesundheitsbegriff, Erklärungsmodellen sowie Nutzen und Risiken des Sporttreibens.
- [ ] Ich kann Auswirkungen des Sports als Massenphänomen auf Ökosysteme beschreiben und einen nachhaltigen Umgang mit der Natur begründen.
- [ ] Ich kann die Bedeutung des Sports für die Gesellschaft darstellen, zum Beispiel Sozialisation, Integration und Inklusion.

ABSCHLUSS

Quelle und Tipp

⭐ **Was nicht schriftlich dran kommt**

Für die Theorie gibt es keine Liste mit ausgeschlossenen Themen. Die Sportspiele und fakultativen Bewegungsfelder, die du im Kurs in der Praxis betreibst, sind laut Lehrplan nicht abiturrelevant. Die zugehörige Theorie, etwa zum motorischen Lernen, ist dagegen verbindlich.

⭐ **Quelle**

Lehrplan Sport L-Kurs, Hauptphase (März 2019, Erprobungsphase) und Allgemeine Prüfungsanforderungen (APA) Sport 2019, Stand September 2023, Ministerium für Bildung und Kultur Saarland.

⭐ **Tipp**

Schreibe zu jedem Themenfeld einmal eine kurze Erörterung ohne Unterlagen. Weil die Aufgabe oft Felder verbindet, lernst du so, zum Beispiel Training und Psychologie in einer Antwort zusammenzubringen.

Aktuelle Version und Prüfungsinfos online

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

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

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