FACH: SPORTTHEORIE

Themencheckliste Sachsen

Sporttheorie-Abitur 2027 · Zum Abhaken

Diese Checkliste zeigt dir, welche Inhalte der Allgemeinen Sporttheorie im Leistungskurs Sport in Sachsen für Teil A des Abiturs 2027 relevant sind. Grundlage ist der Lehrplan Gymnasium Sport (Fassung 2019) mit seinen Lernbereichen für den Leistungskurs.

Die Verwaltungsvorschrift zum Abitur 2027 nennt keine Schwerpunktliste und keine ausgeschlossenen Themen. Alle Lernbereiche des Oberstufenlehrplans können also Prüfungsinhalt sein. Hake ab, was du ohne Nachschlagen erklären und an einem Beispiel anwenden kannst.

Wichtig: Sport ist in Sachsen nur als Leistungskurs Prüfungsfach. Die Prüfung besteht aus Teil A (schriftlich, Sporttheorie) und Teil B (Sportpraxis). Diese Checkliste betrifft Teil A.

Lernbereich 1: Gesellschaftliche Grundlagen

- ☐ Ich kann den Begriff Sport bestimmen und erklären, wie Elternhaus, Schule und Verein sowie die soziale Schicht die Sportaktivität prägen.
- ☐ Ich kann die Funktionen des Sports erklären: gesundheitlich, Sozialisation, Integration, politisch, wirtschaftlich und ökologisch.
- ☐ Ich kann Doping definieren und beschreiben, welche Zustände und Handlungsweisen als Doping gelten.
- ☐ Ich kann verbotene Methoden und Wirkstoffe einordnen sowie ihre Klassifikation und Wirkung beschreiben.
- ☐ Ich kann das Regelwerk der Welt-Anti-Doping-Agentur und der Nationalen Anti-Doping-Agentur (WADA-Code, NADA-Code) darstellen.
- ☐ Ich kann den Ablauf einer Dopingkontrolle in Training und Wettkampf beschreiben.
- ☐ Ich kann sportliche, gesundheitliche, soziale und finanzielle Folgen von Doping und Substanzmissbrauch beurteilen.
- ☐ Ich kann Wirkungen, Nebenwirkungen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln (zum Beispiel Kreatin, Coffein, Aminosäuren, Vitamine, Carnitin) beschreiben und kritisch bewerten.
- ☐ Ich kann die Förderung des Sports in Deutschland und Sachsen erklären: öffentliche Sportverwaltung, Sportselbstverwaltung, Verbände und Vereine.
- ☐ Ich kann rechtliche Grundlagen für das Führen einer Gruppe im Verein erklären: Ausbildungsrahmen des DOSB, Fürsorge, Aufsichtspflicht, Haftung und Sportversicherung.

Lernbereich 2: Psychomotorische Grundlagen

- ☐ Ich kann die Grundbegriffe Verhalten, Tätigkeit, Handlung, Bewegung und Leistung definieren und voneinander abgrenzen.
- ☐ Ich kann Einflussfaktoren auf die Persönlichkeitsentwicklung im Sport beschreiben.
- ☐ Ich kann psychische Handlungskomponenten und Regulationsebenen sowie Modelle der Handlungsregulation erklären.
- ☐ Ich kann die Struktur sportlicher Leistungen mit Leistungsfaktoren und Leistungsvoraussetzungen beurteilen.
- ☐ Ich kann Zusammenhänge zwischen psychischen und motorischen Leistungsvoraussetzungen erklären.
- ☐ Ich kann konstitutionelle Voraussetzungen sowie biologisches und kalendarisches Alter in Bezug auf die Leistungsfähigkeit einordnen.
- ☐ Ich kann weitere Einflussgrößen auf die Leistung wie Motivation, Angst und außerpersonale Faktoren beschreiben.
- ☐ Ich kann die motorische Ontogenese beurteilen: Entwicklungsphasen und Altersbesonderheiten von Kindern und Jugendlichen.
- ☐ Ich kann sensible Phasen erklären und ihre trainingsmethodische Nutzung begründen.

Lernbereich 3: Sportmotorische Grundlagen

- ☐ Ich kann biomechanische Merkmale und Prinzipien auf Bewegungen anwenden.
- ☐ Ich kann Informationsaufnahme, Informationsverarbeitung und Informationsweiterleitung bei der Regulation von Bewegung beschreiben.
- ☐ Ich kann das Modell der Superkompensation erklären.
- ☐ Ich kann die Einheit informationeller und energetischer Prozesse als Grundlage der Leistungsentwicklung darstellen.
- ☐ Ich kann das Beziehungsgefüge von Belastung, Beanspruchung und Leistungsentwicklung erklären.
- ☐ Ich kann Belastungs- und Trainingsprinzipien benennen und begründet anwenden.
- ☐ Ich kann einen Überblick über Trainingsmethoden geben.
- ☐ Ich kann den Aufbau einer Trainingseinheit und die Funktionen ihrer Teile beschreiben.
- ☐ Ich kann sportmotorische Tests und Kontrollen mit ihren Gütekriterien erklären und Ergebnisse deuten.

Lernbereich 4: Kraft und Ausdauer

Dieser Lernbereich umfasst fünf Fähigkeiten. Hier stehen Kraft und Ausdauer, im nächsten Abschnitt Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

Kraftfähigkeiten

- ☐ Ich kann Kraftfähigkeiten definieren und ihre Erscheinungsformen unterscheiden: Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer.
- ☐ Ich kann den Bau des Skelettmuskels, den Kontraktionsmechanismus und die Arbeitsweisen der Muskulatur beschreiben.
- ☐ Ich kann Agonisten, Antagonisten und Synergisten unterscheiden.
- ☐ Ich kann Anpassungserscheinungen erklären: Hypertrophie, Muskelfaserspektrum, intra- und intermuskuläre Koordination.
- ☐ Ich kann Ziele und Methoden von Maximalkraft-, Kraftausdauer- und Schnellkrafttraining beschreiben.

- [ ] Ich kann Kraftfähigkeiten mit sportmotorischen Tests kontrollieren und Ergebnisse interpretieren.

Ausdauerfähigkeiten

- [ ] Ich kann Ausdauer definieren und Erscheinungsformen nach wettkampfspezifischem Bezug und Beanspruchungsdauer einteilen.
- [ ] Ich kann die Energiegewinnung im Skelettmuskel in Abhängigkeit von Dauer und Intensität erklären und die Laktatleistungskurve deuten.
- [ ] Ich kann Ziele und Methoden des Grundlagenausdauertrainings (GA1) und des Trainings der wettkampfspezifischen Ausdauer (GA2) beschreiben.
- [ ] Ich kann metabole und epigenetische Adaptation unterscheiden.
- [ ] Ich kann Anpassungserscheinungen wie Sportherz, Herzminutenvolumen, Kapillarisierung und maximale Sauerstoffaufnahme erklären.
- [ ] Ich kann Ausdauer mit sportmotorischen Tests kontrollieren und Ergebnisse interpretieren.

Lernbereich 4: Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination

Schnelligkeitsfähigkeiten

- [ ] Ich kann Schnelligkeit definieren und Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit unterscheiden.
- [ ] Ich kann muskuläre und energetische Voraussetzungen sowie Bau und Steuerung der motorischen Einheit erklären.
- [ ] Ich kann Ziele, Methoden und Regeln des Schnelligkeitstrainings beschreiben.
- [ ] Ich kann Schnelligkeit mit sportmotorischen Tests kontrollieren.

Beweglichkeit

- [ ] Ich kann Beweglichkeit definieren und allgemeine und spezifische sowie aktive und passive Beweglichkeit unterscheiden.
- [ ] Ich kann begünstigende und hemmende Einflussgrößen und biologische Grundlagen wie Dehnwiderstand, Muskeltonus und Dehnreflex erklären.
- [ ] Ich kann aktive und passive sowie statische und dynamische Dehnmethoden beschreiben.
- [ ] Ich kann den Zusammenhang von Dehnung, Kräftigung und Körperhaltung erklären: muskuläre Dysbalancen und Haltungsschwächen.

Koordinative Fähigkeiten

- [ ] Ich kann Koordination und Gewandtheit begrifflich abgrenzen.
- [ ] Ich kann die koordinativen Fähigkeiten (Differenzierung, Orientierung, Reaktion, Kopplung, Rhythmisierung, Gleichgewicht) an Beispielen aus Sportarten zuordnen.
- [ ] Ich kann allgemeine und sportartspezifische Aspekte koordinativer Fähigkeiten unterscheiden.
- [ ] Ich kann Ziele, Funktionen und Grundsätze eines Koordinationstrainings beschreiben und Maßnahmen zur Steigerung der Koordinationsschwierigkeit nennen.
- [ ] Ich kann eine Trainingseinheit zur Koordinationsschulung in einer Sportart konzipieren.

Lernbereich 5: Sporttechnische Fertigkeiten und motorisches Lernen

- [ ] Ich kann sporttechnische Fertigkeiten von koordinativen Fähigkeiten abgrenzen und ihre Wechselbeziehungen erklären.
- [ ] Ich kann die Phasen des motorischen Lernprozesses beschreiben: Grobform, Feinform und variable Verfügbarkeit.
- [ ] Ich kann die Bedeutung der Bewegungsvorstellung und den Soll-Ist-Vergleich bei der Fehlerkorrektur erklären.

- [ ] Ich kann den Grundalgorithmus des motorischen Lernens darstellen.
- [ ] Ich kann Lehr- und Lernmethoden vergleichen: deduktiver und induktiver Lehrweg, Teillern- und Ganzlernmethode.
- [ ] Ich kann psychoregulative Verfahren wie ideomotorisches Training erklären.
- [ ] Ich kann sportliche Technik als Lösung einer Bewegungsaufgabe beschreiben und Zweckmäßigkeitskriterien anwenden.
- [ ] Ich kann Bewegungen beobachten und analysieren und beobachtbare von messbaren Bewegungsmerkmalen unterscheiden.
- [ ] Ich kann die Phasenstruktur zyklischer und azyklischer Bewegungen sowie von Bewegungskombinationen erklären.
- [ ] Ich kann Bewegungsstruktur und Bewegungsrhythmus als Merkmale der Bewegungskoordination beschreiben.
- [ ] Ich kann kinematische und dynamische Kenngrößen sowie traditionelle und aktuelle Messmethoden nennen.

Quelle und Tipp

Quelle: Lehrplan Gymnasium Sport, Sachsen (Fassung 2019, in Kraft ab 01.08.2019), Leistungskurs, Allgemeine Sporttheorie, Lernbereiche 1 bis 5. Verwaltungsvorschrift des Kultusministeriums zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung 2027 (erlassen 6. Mai 2025).

Tipp: Die Lernbereiche hängen eng zusammen. Übe deshalb mit Aufgaben, die ein Beispiel aus deiner Schwerpunktsportart nutzen: Was passiert im Training (Lernbereich 3), welche Fähigkeit steht im Vordergrund (Lernbereich 4) und wie lernst du die Technik (Lernbereich 5)?