Sporttheorie im Sport-Abitur 2027 Schleswig-Holstein: Themencheckliste zum Abhaken

Diese Checkliste zeigt dir, welche Themen der Sporttheorie im Sport-Abitur 2027 in Schleswig-Holstein eine Rolle spielen. Grundlage sind die Fachanforderungen Sport für die Sekundarstufe I und II (Kiel, Juli 2015) und die Regelungen für die Abiturprüfung im Fach Sport für das Jahr 2027.

Hake ab, was du sicher kannst. So siehst du, wo noch Lücken sind. Die Themen sind in vier Themenbereiche gegliedert, dazu kommt ein Kapitel zur Arbeitsweise in der Klausur.

Wichtig: Eine schriftliche Sporttheorie-Prüfung gibt es nur im Profilfach Sport (erhöhtes Niveau, Genehmigung der Fachaufsicht nötig). Sie dauert 300 Minuten und wird neben der praktischen Prüfung abgelegt. Im Sportkurs auf grundlegendem Niveau als viertes Prüfungsfach (P4) ist der Theorieteil mündlich. Die Themenbereiche 1 und 2 sind für alle Sportkurse verbindlich. Aus den Bereichen 3 und 4 muss im Profilfach jeweils mindestens ein Thema behandelt werden. Welche, legt deine Schule fest.

Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen

Dieser Themenbereich ist für alle Sportkurse verbindlich und gehört damit zum sicheren Kern deiner Vorbereitung.

Einführung in die Trainingslehre

- [ ] Ich kann erklären, was sportliche Leistungsfähigkeit ausmacht und welche konditionellen Fähigkeiten dazugehören.
- [ ] Ich kann Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings beschreiben.
- [ ] Ich kann die Trainingsprinzipien nennen und an einem Beispiel aus meinem eigenen Training anwenden.
- [ ] Ich kann Trainingsformen und Trainingsmethoden unterscheiden und für ein gegebenes Ziel passend auswählen.
- [ ] Ich kann Belastungsnormative erklären und für eine Trainingseinheit sinnvoll festlegen.
- [ ] Ich kann einen Trainingsplan anhand dieser Grundlagen beurteilen und Verbesserungen vorschlagen.

Auswirkungen von Training auf den Organismus

- [ ] Ich kann beschreiben, wie Training auf Stütz- und Bewegungsapparat wirkt.
- [ ] Ich kann Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems durch Training erklären.
- [ ] Ich kann Ursachen von Sportverletzungen, Sportschäden und Übertraining unterscheiden und Vorbeugung ableiten.
- [ ] Ich kann Zusammenhänge zwischen Beweglichkeit, Haltung, Figur und Rückenschule darstellen.

Einführung in die Sportbiologie

- [ ] Ich kann Aufbau und Funktion des Stütz- und Bewegungsapparates beschreiben und Veränderungen bei Belastung erklären.
- [ ] Ich kann die Grundlagen der Energiebereitstellung im Muskel erläutern und auf Belastungsarten beziehen.
- [ ] Ich kann Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden darstellen.
- [ ] Ich kann erklären, wie sich die bei körperlicher Leistung beteiligten Organsysteme verändern.

Doping

- [ ] Ich kann wichtige Substanzen und Methoden des Dopings benennen und einordnen.
- [ ] Ich kann Wirkungen und Risiken von Doping erklären.

- [ ]

Bewegungsanalyse und motorisches Lernen

Auch dieser Themenbereich ist für alle Sportkurse verbindlich. Hier wird besonders oft mit Bezug zu eigenen Bewegungen gefragt.

Beobachtung und Analyse von Bewegungen

- [ ] Ich kann zyklische und azyklische Bewegungen unterscheiden und Beispiele zuordnen.
- [ ] Ich kann eine Bewegung in Phasen gliedern und mit Phasenbildern darstellen.
- [ ] Ich kann Verfahren zur Beobachtung und Beschreibung von Bewegungen anwenden, auch mit einem Protokoll.
- [ ] Ich kann eine Bewegung aus Bildmaterial strukturiert analysieren.

Grundlagen der Biomechanik

- [ ] Ich kann Größen der Kinematik zur Beschreibung einer Bewegung nutzen.
- [ ] Ich kann Kräfte und ihre Wirkung (Dynamik) an Sportbewegungen erklären.
- [ ] Ich kann biomechanische Prinzipien nennen und an einer Technik anwenden.
- [ ] Ich kann Gleichgewicht, Körperschwerpunkt und Stabilität an Beispielen erläutern.
- [ ] Ich kann beurteilen, welche von zwei Techniken biomechanisch günstiger ist, und das begründen.

Motorisches Lernen und Informationsverarbeitung

- [ ] Ich kann zentrale Lerntheorien beschreiben und auf das Üben einer Bewegung beziehen.
- [ ] Ich kann das kybernetische und das handlungstheoretische Modell sowie die Afferenzsynthese erklären.
- [ ] Ich kann Lehr- und Lernverfahren unterscheiden und für eine Lernsituation auswählen.
- [ ] Ich kann Wirkung und Gestaltung von Instruktion und Feedback beurteilen.

Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung und Bewegungsoptimierung

- [ ] Ich kann koordinative Fähigkeiten definieren und an Sportarten erläutern.
- [ ] Ich kann Modelle der Bewegungskoordination darstellen.
- [ ] Ich kann die Rolle des Zentralnervensystems bei der Bewegungskoordination beschreiben.
- [ ] Ich kann Prinzipien der Bewegungsgestaltung nennen und zur Optimierung einer Bewegung einsetzen.

Individuell-psychologische und soziale Aspekte des Sports

Im Profilfach (erhöhtes Niveau) muss mindestens ein Thema aus diesem Bereich im Unterricht behandelt werden. Welches, entscheidet deine Schule. Hake daher nur die Abschnitte ab, die ihr tatsächlich hattet.

Erscheinungsformen, Motive und Zielsetzungen von Sport und Spiel

- [ ] Ich kann Sport und Spiel definieren, kennzeichnen und einordnen.
- [ ] Ich kann Wetteifer und Leistungsgedanken als Handlungsstrategien erklären.
- [ ] Ich kann die Zweckfreiheit von Sport und Spiel erläutern.
- [ ] Ich kann Inklusion im Sport an Beispielen darstellen.
- [ ] Ich kann Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit erklären und auf sportliches Handeln beziehen.

Fairness und Aggression

- [ ]
- [ ] Ich kann Fair Play an Situationen aus Wettkämpfen beurteilen.
- [ ] Ich kann Rivalität, Gruppenkonflikte und Wege der Konfliktlösung beschreiben.
- [ ] Ich kann Formen und Ursachen von Gewalt im Sport einordnen.

Gruppendynamik und Rollenverhalten

- [ ] Ich kann Kommunikation und Interaktion in Sportgruppen analysieren.
- [ ] Ich kann Gruppenhierarchie, Rollen und Teamfähigkeit an einer Mannschaft erläutern.
- [ ] Ich kann den Umgang der Geschlechter miteinander im Sport reflektieren.

Spiel und Sport in freien und gebundenen Strukturen

- [ ] Ich kann informelle und organisierte Gruppen im Sport unterscheiden.
- [ ] Ich kann Angebote von Verbänden, Vereinen und kommerziellen Anbietern vergleichen.
- [ ] Ich kann Sport-, Spiel- und Lauftreffs sowie die Sportszene einordnen.

Die Rolle des Sports in der Gesellschaft

Auch hier gilt für das Profilfach (erhöhtes Niveau): Mindestens ein Thema muss im Unterricht behandelt worden sein. Prüfe mit deiner Lehrkraft, welche Themen bei euch dran waren.

Sport und Geschichte

- [ ] Ich kann die historische Entwicklung des Sports und einzelner Sportarten skizzieren.
- [ ] Ich kann die Olympische Idee und die Olympischen Spiele erklären und kritisch einordnen.
- [ ] Ich kann bedeutende Persönlichkeiten des Sports und ihre Rolle darstellen.

Sport, Politik und Wirtschaft

- [ ] Ich kann die Organisationsstruktur des Sports beschreiben.
- [ ] Ich kann die Darstellung des Sports in den Medien analysieren.
- [ ] Ich kann Folgen der Kommerzialisierung des Sports bewerten.
- [ ] Ich kann Sport in anderen Kulturkreisen und seinen Beitrag zur Völkerverständigung erläutern.
- [ ] Ich kann Fehlentwicklungen im Sport wie Doping begründet beurteilen.

Sport und Gesundheit

- [ ] Ich kann Gesundheit und gesundheitliche Risiken unserer Zeit beschreiben.
- [ ] Ich kann den Zusammenhang von Gesundheitsbewusstsein und Lebensgewohnheiten erklären.
- [ ] Ich kann Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation unterscheiden und Beispiele nennen.

Sport und Umwelt

- [ ] Ich kann Chancen und Probleme der Sportausübung in der Natur darstellen.
- [ ] Ich kann Umweltbelastungen durch Sportanlagen beschreiben.
- [ ] Ich kann Interessenkonflikte zwischen Sport und Umwelt abwägen und Lösungswege vorschlagen.

Methodik: So wird in der Sporttheorie-Klausur gearbeitet

Neben den Inhalten zählt, wie du sie auf unbekanntes Material anwendest.

Arbeitsweise

- ☐ Ich kann einen Text, eine Statistik oder eine Grafik zu einem Sportthema auswerten.
- ☐ Ich kann Operatoren der drei Anforderungsbereiche (wiedergeben, erklären, beurteilen) unterscheiden und passend bearbeiten.
- ☐ Ich kann Wissen aus verschiedenen Themenbereichen zu einer Frage verknüpfen.
- ☐ Ich kann Theorie auf meine eigene sportliche Praxis beim Lernen, Üben und Trainieren beziehen.
- ☐ Ich kann meine Antwort gegliedert, fachsprachlich sicher und sprachlich richtig darstellen.
- ☐ Ich kann zu einem Problem ein begründetes eigenes Urteil formulieren.

Was nicht schriftlich dran kommt

Die sportpraktischen Themenfelder wie Fitness, Sportspiele, Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen oder Gymnastik und Tanz gehören zur praktischen Prüfung und stehen deshalb nicht in dieser Liste. Die Theorie wird aber oft an Beispielen aus diesen Sportarten geprüft. Nicht jedes Thema aus den Bereichen 3 und 4 muss in deinem Kurs behandelt worden sein.

Quelle und Tipp

Quelle: Fachanforderungen Sport Sekundarstufe I und II, Kiel, Juli 2015 (Kapitel 1.4, 3.1 und 6.1); Regelungen für die Abiturprüfung im Fach Sport für das Jahr 2027 (Land Schleswig-Holstein); ergänzend Leitfaden zu den Fachanforderungen Sport Sek I/II.

Tipp: Die Klausur verlangt, ein unbekanntes Material mit deinem Wissen zu bearbeiten. Übe deshalb mit Texten und Grafiken zu verschiedenen Themenbereichen und verknüpfe dabei Theorie mit deinen eigenen Trainingserfahrungen.