

# Leistungsfach Sport

- Inhalte
- Für wen?
- Abi
- Sonstiges



# Was macht man im Leistungsfach Sport?

## Praxis



**ca. 4 h**

## Theorie



**ca. 1h**

(Inhaltlich gleicher Umfang wie früher im 4-stünder, d.h. mehr Zeit für Praxis und Vorbereitung auf's Abi.)

# Was macht man im Leistungsfach Sport?

## Praxis

### Ballsportarten

(Pflicht 2)

- Volleyball
- Basketball
- Handball

*Entweder...*

- Fußball



### Individualsportarten

(Pflicht 2)

- Leichtathletik
- Turnen

*oder...*

- Gymnastik/Tanz



... und auch mal andere Sportarten (z.B. Badminton, Beachvolleyball, FooBall o.ä.)

# Was macht man im Leistungsfach Sport?

## Theorie

### Trainingslehre



- Wie trainiere ich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit?
- Gesetze / Prinzipien / Methoden (...)

### Biomechanik



- Sportliche Bewegungen beschreiben und analysieren
- Schwerpunktthema „Werfen“

# Notengebung in den Kurshalbjahren

Gewichtung in den Kurshalbjahren:

**Praxis**  
*2-fach*



**Theorie**  
*1-fach*

- *Sportarten*                      *4/5*
- *Ausdauer*                        *1/5*  
(*Ausdauer insg. ca. 1/8*)

Insgesamt 5 Klausuren:

- 3 Klausuren in KS 1
- 2 Klausuren in KS 2
- GFS wie Klausur

# Wer ist „geeignet“ für das LF Sport?

Am wichtigsten:

- Spaß und Freude an Bewegung und Sport!



- „Sportlichkeit“ (man muss aber kein Leistungssportler oder Vereinssportler sein)

# Wie sieht das Abi aus?

## Praxis *1-fach*

**2:5 - 1 Ballsportart**

(Fußball od. Basketball od. Handball od. Volleyball)

**2:5 - 1 Individualsportart**

(Leichtathl. od. Turnen od. Schwimmen od. Tanz)

**1:5 - Cooper-Test**

(Laufen od. Schwimmen)

## Theorie *1-fach*

4-stündige Klausur

- *Trainingslehre*
- *Bewegungslehre*

# Sonstiges

- Teilnahme am **Altstadtlauf KN:**

*Kann als Ausdauerleistung an Stelle des Cooper-Test gewertet werden.*

- **Sportfahrt:**

*4-tägige Exkursion im Sommer oder Winter*

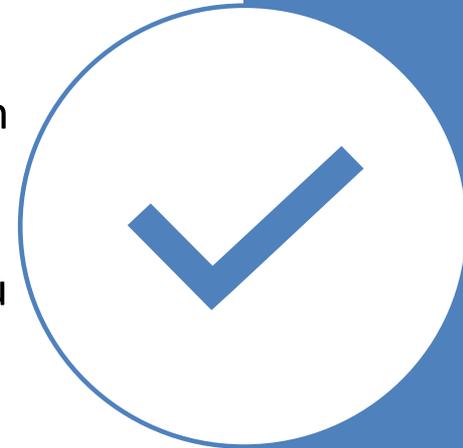
- **Sonstige Exkursionen:**

- z.B. Besuch von Sportveranstaltungen
- Gemeinsames Sporttreiben (Beachvolleyball etc.)

# FAZIT

- Das Leistungsfach SPORT bietet für alle Schülerinnen die Freude an der Bewegung haben und eine gewisse „Grundsportlichkeit“ mitbringen die Chance eine gutes bis sehr gutes Abitur im LF Sport abzulegen.
- Vorbereitung und Grundlage für viele Studiengänge im Bereich Sport, Gesundheit und Rehabilitation.
- Zudem bietet der Sport im LF einen guten Ausgleich zu den sonstigen „geistigen“ Anforderungen in der Kursstufe und auch viele gemeinsame Erlebnisse.
- Bisher konnte jedes Schuljahr ein LF Sport angeboten werden – am FHG eine Institution.
- Fragen? Beantworte ich euch gerne!

**A. Henßler – Fachschaft Sport**



# Sportfahrt

