

I. Erläuterungen**Zu Aufgabe 1****1. Aufgabenart**

Erfassung von Problemzusammenhängen, Analyse und Interpretation von Texten; Erörterung und Entwicklung eigener Lösungsansätze

2. Voraussetzungen gemäß Lehrplan

Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns:
Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training

Ausdauertraining:

- Fitness- und Gesundheitstraining (Gesundheitskonzepte, Ziele, Gestaltungsmöglichkeiten)
- Planung und Steuerung des Ausdauertrainings
- Belastungsstrukturen mindestens der Dauermethode und deren Auswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem

2.1 Bewegungsfelder

- Fahren, Rollen, Gleiten
- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

2.2 Pädagogische Perspektiven

- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Zu Aufgabe 2**1. Aufgabenart**

Erfassung von Problemzusammenhängen und Beurteilung

2. Voraussetzungen gemäß Lehrplan

Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen:
Das Lernen sportlicher Bewegungen

Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext:
Erbringen, Bewerten von sportlichen Leistungen

2.1 Bewegungsfelder

alle

2.2 Pädagogische Perspektiven

- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern

Zu Aufgabe 3**1. Aufgabenart**

Erfassung von Problemzusammenhängen, Analyse und Interpretation von Text(auszüg)en; Erörterung und Entwicklung eigener Lösungsansätze

2. Voraussetzungen gemäß Lehrplan

Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
Soziales Handeln im Spannungsfeld Sport:

- Spielanalyse, Erkennen von Spielstrukturen, Spielregeln
- Möglichkeiten von Kooperation und Konfrontation
- Fairness- und Konkurrenzprinzipien

**Sport
Leistungskurs****Lösungs- und Bewertungshinweise
Vorschlag C****2.1 Bewegungsfelder**

- Spielen
- weitere, je nach Schwerpunktsetzung

2.2 Pädagogische Perspektiven

- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

II. Lösungshinweise

Entsprechend den Vorgaben der VOGO/BG, Anlage 11 I. Abs. 2.3.1 werden in den nachfolgenden Lösungshinweisen alle wesentlichen Gesichtspunkte, die bei der Bearbeitung der einzelnen Aufgaben zu berücksichtigen sind, konkret genannt und diejenigen Lösungswege aufgezeigt, welche die Prüflinge erfahrungsgemäß einschlagen werden. Selbstverständlich sind jedoch Lösungswege, die von den vorgegebenen abweichen, aber als gleichwertig betrachtet werden können, ebenso zu akzeptieren.

Aufgabe 1**1.1**

Das Risiko-Faktoren-Modell und das Salutogenese-Modell könnten gegenübergestellt und die grundlegenden Unterschiede erläutert werden.

Dabei müsste Folgendes deutlich werden:

- Das *medizinische Risikofaktorenmodell*, das nicht Gesundheit, sondern Krankheit als Abweichung von messbaren Normen festlegt, konkurriert mit Theorien der psychischen und sozialen Gesundheit. Das Wohlbefinden steht dabei an zentraler Stelle.
- Das *Salutogenese-Modell* verzichtet auf die alternative Unterscheidung von krank und gesund. Gerade Kindern und Jugendlichen soll ein Anlass gegeben werden, sich aus eigenem Antrieb bewegen zu wollen. Das Ziel, das dahinter steht, sei auch ein erhöhtes Selbstwertgefühl und die Einsicht, im Sport sozial eingebunden zu sein.

Als Fazit könnte abgeleitet werden: Wenn Gesundheit nicht ein Freisein von Krankheit bedeutet, sondern die drei Säulen (körperlich, sozial und seelisch) eine entscheidende Grundlage für das Wohlbefinden eines Menschen sind, dann eröffnet das Salutogenese-Modell mehr Zugriffsmöglichkeiten als das Risikofaktorenmodell.

1.2

Dem Material ist Folgendes zu entnehmen:

Grundlagenausdauertraining im Hauptteil von mindestens 40 Minuten; je nach Pulsfrequenz kann es sich somit entweder um eine extensive oder intensive Dauerethode handeln.

Die Belastung erfolgt hauptsächlich im aerob-anaeroben Übergang und stellt damit ein Grundlagenausdauertraining dar.

Es kommt zu folgenden physiologischen Anpassungen:

Herz:

Bei ausreichender Trainingsintensität (intensive Dauerethode), -dauer und -häufigkeit kommt es bei einem Ausdauertraining aufgrund der erhöhten funktionellen Beanspruchung zu Adaptationen des Herzens und seiner Funktionsgrößen. Das Sportherz zeichnet sich durch ein in allen Herzabschnitten harmonisch vergrößertes Herz aus (Hypertrophie einhergehend mit besserer Kapillarisation und Dilatation). Vor allem die funktionelle Dilatation führt zu einer Ökonomisierung der Herzarbeit in Ruhe und bei submaximalen Belastungen (Schlagvolumen, größere Restblutmengen, bessere Energiebilanz etc). Somit ist das Sportherz nicht nur leistungsfähiger, sondern es arbeitet auch ökonomischer. Die Herzvergrößerung hat Einfluss auf: Herzfrequenz, Schlagvolumen, Herzminutenvolumen und Sauerstoffpuls.

Sport
Leistungskurs
Lösungs- und Bewertungshinweise
Vorschlag C
Herzfrequenz (HF):

Die HF ist sowohl in Ruhe als auch bei submaximalen Belastungen gegenüber der eines Untrainierten geringer. Eine HF-abnahme stellt sich ein. Die tägliche Herzarbeit ist somit deutlich geringer. Bei Belastung reagiert das trainierte Herz vorwiegend mit der ökonomischeren Volumensteigerung, das kleinere Herz des Untrainierten demgegenüber mit einer Frequenzsteigerung (somit eine erhöhte Belastung des Herzens). Darüber hinaus kann die HF bei Belastung bis zum Fünffachen (Untrainierter nur dreifach) gesteigert und auf hohem Niveau (180 – 200 Schläge/min) viel länger gehalten werden.

Schlagvolumen (SV):

Durch Dilatation und Hypertrophie erreicht das Sporthertz ein bis zu doppelt so hohes SV wie das Herz eines Untrainierten. Als Folge des erhöhten SV und der höheren HF bei Belastung ergibt sich bei Ausdauersportlern eine erhebliche Steigerung des Herzminutenvolumens.

Herzminutenvolumen (HMV):

Während das HMV in Ruhe bei etwa 4 – 5 l/min liegt, kann der Ausdauertrainierte bei Belastung sein HMV auf 30 – 40 l/min (Untrainierte ca. 20 l/min) steigern und erreicht damit eine wesentliche Erhöhung der die Ausdauerleistungsfähigkeit begrenzenden Sauerstoffaufnahmefähigkeit.

Kapillarisation

Durch das Ausdauertraining kommt es zu einer stärkeren Kapillarisation der Skelettmuskulatur und damit zu einer Verbesserung des An- und Abtransports erforderlicher Stoffwechselprodukte.

Aufgrund der dargestellten trainingsbedingten Anpassungen kommt es sowohl zu einer Sauerstoffeinsparung als auch zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung und damit bei entsprechender Belastung zu einer verminderten Übersäuerung der Skelettmuskulatur.

Abschließend lässt sich festhalten, dass ein Ausdauertraining zu komplexen Anpassungen führt, die insgesamt eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus zur Folge haben.

Aufgabe 2**2.1**

Qualitätsstufe Bewegungsmerkmal	Könnern – Feinstform (variable Verfügbarkeit)	Anfänger – Grobform mit Fehlern
Bewegungsrhythmus	- Merkmal der zeitlichen Ordnung - Ordnung der Gewichtsverteilung im zeitlichen Geschehen ist optimal - Akzentuierung (Wiederholung gleichartiger Grundelemente) - Gliederung und Akzentuierung der Muskeldynamik - (Spannung und Entspannung)	- zeitliche Komponente (Takt) nicht stimmig - falscher Kraftverlauf (spezielle Muskeldynamik stimmt nicht) - Wechsel von An- und Entspannung ist nicht passend
Bewegungspräzision	- Merkmal der Zielgenauigkeit und Ablaufgenauigkeit - präzise Übereinstimmung von Soll- und Istwert - Zielgenauigkeit eines Bewegungsablaufs bzw. seine Übereinstimmung mit einer vorgegebenen Bewegungsform - optimale muskuläre Differenzierungsfähigkeit	- ungenau, unsicher - weicht deutlich von Zielform ab - je schneller, desto ungenauer - führt z.T. zum totalen Misslingen der Bewegungsaufgabe (z.B. Slalom)

Bewegungsfluss	- Kontinuität des Verlaufs einer Bewegung, dabei geht es um ein abgestimmtes Verhältnis von Anspannung und Entspannung - Grundrhythmus einer Bewegung wird flüssig in den Gesamtablauf integriert - Bewegungsfluss äußert sich in folgenden Kriterien: - im räumlichen Verlauf (rund, kurvig, keine Ecken) - im zeitlichen Verlauf (allmählich, nicht plötzlich, nicht sprunghaft, nicht abrupt) - im dynamischen Verlauf (fließend und keine abrupten Übergänge im Kraftverlauf)	- kein Verschmelzen der Phasen - Verzögerungen und Unterbrechungen im Ablauf - isolierte und eckige Einzelbewegungen - kein nahtloses Ineinanderfließen
Bewegungskonstanz	- hohe Übereinstimmung wiederholter Bewegungsabläufe beim Vergleich untereinander - Bewegungs- oder Wiederholungskonstanz erstreckt sich auf Leistungsergebnisse oder die Bewegungsstruktur.	- Bewegungswiederholungen unterscheiden sich stark voneinander - instabil - z.B. genaues Treffen des Absprungbalkens
Bewegungskopplung	- Merkmal des Zusammenhangs der Teilbewegungen und der Bewegungsübertragung - zeitlich richtige Verschiebung des Phasenbeginns (Muskelkette) - Bewegung ist ein „Ganzes“: Teilbewegungen sind optimal aufeinander abgestimmt. - Formen des Rumpfeinsatzes - Steuerfunktion des Kopfes	- kein perfektes Zusammenspiel der beteiligten Muskelpartien - Bewegungen sind ruckartig - kein optimaler Kraftimpuls - falsche oder unzureichende Gegen-schwungbewegung - Kopf in falscher Position

2.2

Da die Prüflinge eine Technik aus ihrer Prüfungssportart auswählen können/sollen, kann hier keine sportartspezifische Merkmalsanalyse vorgegeben werden. Diese orientiert sich jedoch am jeweiligen Technikoptimalbild bzw. den Knotenpunkten einer Disziplin. Diese müssen von den Prüflingen - je nach gewählter Könnensstufe - im Prinzip stimmig beschrieben werden.

Darüber hinaus wird von den Prüflingen verlangt, dass sie einige der nachfolgend genannten Aspekte bei ihrer Analyse berücksichtigen.

Bewegungskorrektur: Qualitative Merkmale sind die Basis jeder Korrektur, nur sie bieten anschauliche Hinweise/Erklärungen, was warum noch nicht richtig war.

Beurteilung: (Benotung im Sportunterricht / Abitur-Technikprüfung)

Probleme:

Bewegungsmerkmale sind

- komplex strukturiert,
- bewegungs(technik)übergreifend,
- abhängig vom individuellen Trainingsstand.

Qualitative Betrachtung von Knotenpunkten ist abhängig von Bewegungserfahrungen und umfassender Beobachtungskompetenz sowie der Güte des Bewegungssehens und birgt die Gefahr von Fehleinschätzungen bzw. Fehltritten.

**Sport
Leistungskurs****Lösungs- und Bewertungshinweise
Vorschlag C**

Um eine Bewegung qualitativ gut ausführen zu können, braucht der Sportler/Schüler eine möglichst gut ausgeprägte Bewegungsvorstellung. Sie hat leitende und regulierende Funktion im Lernprozess.

Aufgabe 3**3.1**

Die Prüflinge sollen aufgrund des vorliegenden Textmaterials die zentralen Positionen zum Thema "Fairplay" herausarbeiten und sich in einem zweiten Schritt kritisch damit auseinandersetzen.

Mögliche Aspekte können sein:

Pro:

- gemeinsames Leben fair gestalten
- Entwicklung von sozialer Kompetenz
- Förderung der Kommunikation/sozialen Integration
- Achtung der Unversehrtheit anderer
- Sensibilisierung für gesellschaftliche Werte
- Entwicklung von Teamgeist/Partnerschaft
- Grenzen des eigenen Handelns erfahren
- Zollen von Respekt/Achtung
- Nichteinhaltung würde den Verlust der Grundlage sportlicher Auseinandersetzungen bedeuten

Contra:

- Eigener Vorteil steht (muss) im Vordergrund (stehen).
- Profisport strebt nach Profit und nicht nach Fairness.
- Bezahlung geht nach Erfolg.
- Fairness im und um den Sport ist nicht mehr zeitgemäß.
- „Dirty tricks“ sind effektivstes Instrument des Erfolgsstrebens.

Bei der kritischen Auseinandersetzung muss ein deutlicher Bezug zu den Textauszügen hergestellt werden und darüber hinaus eine fundierte und angemessen strukturierte Argumentation vorliegen.

3.2*Rahmenbedingungen:*

- Veränderung des Regelwerks einer von den Prüflingen ausgewählten Sportart
- Unterstützung von „fairen“ Zielen beim Sporttreiben (Wohlbefinden, Spielfreude, Freundschaft, Empathievermögen)
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Herausbildung von positiven Persönlichkeitsmerkmalen
- andere Ziele als den Sieg setzen
- Minderung des Erfolgsdrucks auf die Athleten
- kritische Auseinandersetzung mit dem Profisport in den Medien

Die entwickelten Positionen müssen Bezüge zu der kritischen Auseinandersetzung ausweisen und angemessen veranschaulicht werden.

III. Bewertung und Beurteilung

Die Bewertung und Beurteilung erfolgt gemäß den Bestimmungen in den Anlagen 11 sowie ggf. 9a bis 9e der VOGO/BG in der jeweils gültigen Fassung. Für die Umrechnung von Prozentanteilen der erbrachten Leistungen in Notenpunkte nach §13 Abs. 1 der VOGO/BG gelten die Werte in der Anlage 8 der VOGO/BG in der jeweils gültigen Fassung. Darüber hinaus sind die Vorgaben des Einführungserlasses für das Landesabitur 2007 in der Fassung vom 13. Oktober 2005 zu beachten.

Die Leistung des Prüflings kann mit **11 Punkten (gut)** bewertet werden, wenn insgesamt 76 BE, mit **5 Punkten (ausreichend)**, wenn insgesamt 46 BE vergeben wurden.

Gewichtung der Aufgaben und Zuordnung der Bewertungseinheiten zu den Anforderungsbereichen

Aufgabe	Bewertungseinheiten in den Anforderungsbereichen			Summe
	AFB I	AFB II	AFB III	
1.1	5	10		15
1.2	5	15	5	25
2.1	10			10
2.2		15		15
3.1	5	10	5	20
3.2		5	10	15
Summe	25	55	20	100