

Hinweise für den Prüfling

Einlese- und Auswahlzeit: 30 Minuten

Bearbeitungszeit: 240 Minuten

Auswahlverfahren

Wählen Sie von den zwei vorliegenden Vorschlägen einen zur Bearbeitung aus. Der nicht ausgewählte Vorschlag muss am Ende der Einlesezeit der aufsichtsführenden Lehrkraft zurückgegeben werden.

Erlaubte Hilfsmittel

Wörterbuch zur deutschen Rechtschreibung

Sonstige Hinweise

keine

In jedem Fall vom Prüfling auszufüllen

Name: _____	Vorname: _____
Prüferin / Prüfer: _____	Datum: _____

- **Analyse sportlicher Bewegungen auf der Grundlage von Phasenbildern, Bewegungskontrolle und Bewegungslernen**
- **Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training**
- **Organisation sportlicher Handlungssituationen (Lern-, Übungs-, Spielsituationen im Sportunterricht und ggf. Wettkämpfe, Sport- und Spielfeste) mit anderen und für andere**

Aufgaben

1. Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand
 - 1.1 Ordnen Sie der Bewegung die entsprechenden Phasen zu, benennen Sie die Knotenpunkte (jeweils mit Zuordnung zur Abbildung) und analysieren Sie diese vor dem Hintergrund der für den Bewegungsablauf maßgeblichen biomechanischen Prinzipien (Material 1).

(15 BE)
 - 1.2 Erläutern Sie die Bedeutung verschiedener Analysatoren beim Erlernen der o.g. sportmotorischen Fertigkeit unter Bezugnahme auf sensomotorische Regelungsvorgänge.

(20 BE)
2. Einige der Risikofaktoren für einen Herzinfarkt können direkt oder indirekt durch körperliche Bewegung vermindert oder beseitigt werden.

Menschen mit drei Risikofaktoren erleiden zehnmal häufiger einen Herzinfarkt als Menschen mit nur einem Risikofaktor.

Arbeiten Sie unter Verwendung von Material 2 (REHA-Tagebuch eines Patienten) die individuellen Risikofaktoren vor der Erkrankung, die Befindlichkeit des Patienten nach der Erkrankung und die REHA-Maßnahmen in der REHA-Klinik heraus. Benennen Sie weitere Risikofaktoren und erläutern Sie eine Haupttrainingswirkung von Ergometertraining, Walking oder Laufen auf Herz-Kreislauf-Funktionen.

(20 BE)

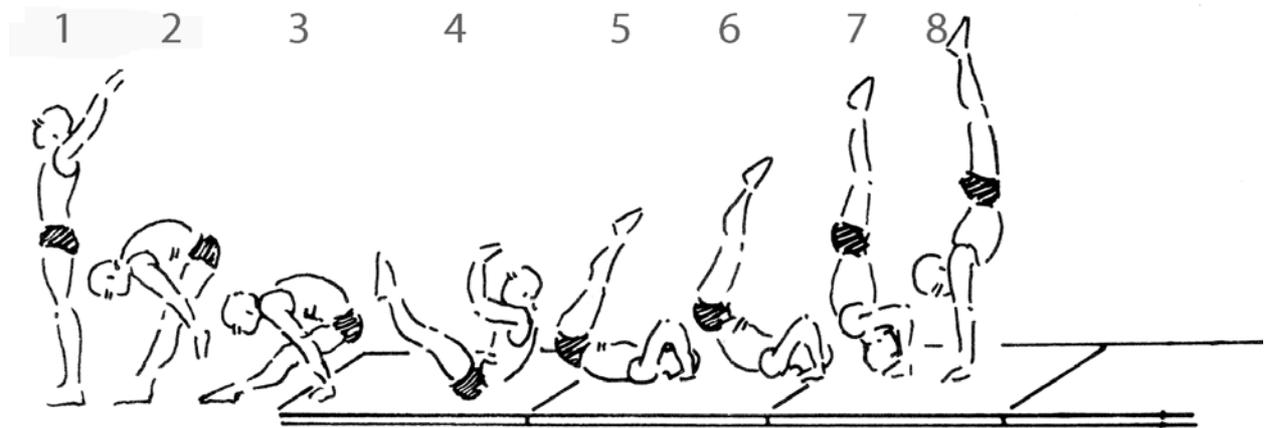
3. Zur Gestaltung eines erlebnisorientierten und kindgemäßen Wandertages für Fünftklässler planen die Schülerinnen und Schüler eines Leistungskurses Sport, den Weg von ihrer Schule zu einem Spielgelände (z.B. Spielplatz, Sportplatz), das ca. 4 km entfernt liegt, als Orientierungs- und Aufgabenlauf (Material 3) zu gestalten. Dort angekommen, sollen gruppenbezogene Aktivitäten angeboten werden. Der Rückweg soll mit der gesamten Klasse gemeinsam erfolgen.

Dabei ist sicherzustellen, dass

- die Fünftklässler angemessen beaufsichtigt werden,
- die Orientierungsaufgaben und ggf. eingeplante motorische Zusatzaufgaben sowie die gruppenbezogenen Aktivitäten auf dem Spielgelände motivierend und entwicklungs-gemäß sind,
- die in Material 4 vorgegebenen Aspekte so einfließen, dass ein tragfähiges Konzept für die Gesamtveranstaltung vorliegt.

Entwerfen Sie – bezogen auf den Standort Ihrer Schule - ein Konzept, stellen Sie es strukturiert dar und begründen Sie Ihre Entscheidungen.

(45 BE)

Material 1

aus: Dieckert/Koch, Methodische Übungsreihen im Gerätturnen, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 44, Verlag Hofmann, Schorndorf, 1984, S. 130.

Material 2**Mein REHA – Tagebuch**

Der Arzt Nabil Al-Bazi hat die andere Seite kennen gelernt - die des Patienten. Vier Wochen verbrachte Nabil Al-Bazi (58) in der REHA-Klinik Wetterau. Der Arzt aus Mainz war mit einem Herzinfarkt zusammengebrochen. Eine zufällig vorbeikommende Medizinstudentin rettete ihn. Wie er in Bad Nauheim auf das Leben nach dem Infarkt vorbereitet wurde, hielt er in seinem REHA -Tagebuch fest.

“Am Nachmittag des 21. September kam ich an. Ich erhielt das Zimmer 316 im dritten Stock – mit Dusche und WC. Zum Abendessen gab es Heringsfilet-Happen. Danach ging ich gleich ins Bett. Erstens fühlte ich mich noch sehr schlecht und zweitens hatte ich Angst, wieder Lust nach einer Zigarette zu bekommen. Ich hatte ja bis vor wenigen Tagen 30 Stück am Tag geraucht.

Die REHA beginnt am Donnerstag-Nachmittag mit Ergometertraining. Nach 15 Minuten bin ich fix und fertig, der Puls ist von 90 auf 105 gestiegen. Ich kann mich gerade noch einmal kurz hinlegen, dann muss ich zum Einführungsvortrag.

Freitag, 8.15 Uhr: 15 Minuten Ergometertraining. Ich mühe mich richtig ab, der Puls steigt von 90 auf 109. Den Nachmittag habe ich frei. Ich wollte ein Stück durch den Kurpark laufen, schaffe aber gerade mal 200 Meter, nach 15 Minuten bin ich zurück, zittere am ganzen Körper und lege mich hin. Samstag und Sonntag waren frei. An beiden Tagen ging ich in den Kurpark gegenüber der Klinik. Ich schaffte jeweils eine halbe Stunde. Heute ist Montag, ich habe ein volles Programm: 9.30 Uhr Gruppengymnastik, 10.30 Uhr Ergometertraining. Gleich danach Vortrag – Sport und Bewegungstherapie. Nach dem Mittagessen (Tortiglioni Bolognese) lege ich mich erst mal hin. Am späten Nachmittag laufe ich wieder durch den Park. Es steht jetzt jeden Tag mehr auf dem Programm: Ergometertraining, das erste Mal mit einer höheren Wattzahl. Der Puls steigt von 87 auf 113. Danach bin ich platt, kann mich gerade noch 15 Minuten hinlegen, und dann muss ich zur Adipositas - Gruppengymnastik – für die Fettleibigen. Ich habe gut 15 Kilo Übergewicht. Anschließend Blutdruck messen – mit 200 zu 90 immer noch sehr hoch. EKG ist in Ordnung. Vor dem Mittagessen gibt es noch Diätberatung. Am Nachmittag steht Gruppengymnastik zur Atemtherapie auf dem Wochenplan. Der Mitt-

**Sport
Leistungskurs****Thema und Aufgabenstellung
Vorschlag A**

woch begann mit Massage – tat richtig gut. Nach dem Mittagessen stand ein Lungenfunktionstest an, das Ergebnis war okay. Danach Atemtherapie. Am Abend wird ein Film gezeigt – über eine Bypass-Operation. Interessiert mich besonders, als Arzt. Heute stieg der Puls beim Ergometertraining von 102 auf 115. Um 10.30 Uhr kam der Stationsarzt zur Visite, machte mir Mut: „Das wird schon wieder – nur eifrig trainieren.“ An diesem Tag schaffte ich es das erste Mal, eine volle Stunde durch den Park zu walken. Das war auch deshalb gut, weil morgen ein 60-Minuten-Training mit der Walking-Gruppe auf dem Behandlungsplan steht. Ich hielt durch. Allerdings brauchte ich den ganzen Nachmittag, um mich zu erholen. Am Samstag steht noch mal Gruppengymnastik auf dem Plan. Sonntag und Montag (Feiertag) haben wir frei. Ich absolviere an beiden Tagen mein Laufpensum im Park, Montag sogar zwei Mal. Ergometertraining (der Puls blieb weiter hoch), dann Gruppengymnastik, das Tempo wird angezogen, ich merke, dass ich noch ganz schön schwach bin. Heute wieder Adipositas - Gymnastik, am Nachmittag folgen Ergometertraining und Atemtherapie. Ich schaffe es, noch eine Stunde im Kurpark zu laufen. Ich bin richtig stolz, aber reif fürs Bett. Jetzt schaffe ich es schon, jeden Tag zwei Mal eine Stunde im Park zu laufen. Vier Wochen sind um. Mein Blutdruck ist mit 140 zu 80 wieder einigermaßen normalisiert, doch ich fühlte mich immer noch sehr schwach. Abgenommen habe ich auch – leider nur zwei Ki-
lo.“

Frankfurter Neue Presse, 10.11.2005, Serie, S. 14

Material 3**Faszination Orientierung**

Im Orientierungslauf (OL) liegt ein besonderer Zauber. Die Auseinandersetzung mit der Natur - oder auch mal mit der Stadt - nur mit Karte und Kompass als Hilfsmittel, die körperliche Herausforderung, konzentriert und wachsam zu sein, und schließlich die Suche und Jagd von Posten zu Posten machen den Reiz aus.

Orientierungslauf bietet in seiner Gestaltung viel Spielraum. Einige kennen Orientierungslauf vielleicht als Schulsport, bei dem jede/r einzelne sich mit Karte, Kompass, Natur und der Zeit auseinandersetzt. Obgleich der Reiz vieler Orientierungsaufgaben durch Zeitdruck besonders für etwas erfahrenere Orientierungsläufer noch erhöht wird, ist das Einbeziehen des Zeitfaktors für die Anziehungskraft nicht unbedingt notwendig. Die OL-typische Reizsituation besteht im Suchen und Finden. [...] Die Handlungsabläufe beim Orientierungslauf werden ähnlich wie beim Spiel begleitet vom Erleben wechselnder Spannung. Die Spannung steigt auf der Suche nach dem Posten, fällt im Moment des Findens und steigt sogleich bei der erneuten Suche.

Um sich mit Karte und Kompass vertraut zu machen, bietet OL viele Variationen (vom eher leistungsorientierten Wettrennen bis hin zur Schatzsuche).

Es gibt mehrere Methoden, die den Teilnehmern den Einstieg in OL erleichtern. [...] Spannend und vor allem auch mit vielen Lernchancen verbunden sind die Herangehensweisen, die mit leichten Orientierungsaufgaben in spielerischer Form beginnen und ihre Anforderungen allmählich steigern.

nach: Andrea Metz in: http://www.wanderjugend.de/conpresso/_rubric/detail.php?nr=623&rubric=Basics-Artikel&

Material 4

Rahmenbedingungen:

- 30 Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 5
- 12 Schülerinnen und Schüler des Sportleistungskurses als Gruppenbetreuer, 6 weitere LK - Schülerinnen und Schüler und 1 Lehrer

Organisationsrahmen:

- Zeitplan (Hinweg ca. 90 min, Spielwiese 90 min, Rückweg 60 min)
- Routenplan
- Gruppenzusammensetzung
- Materialbedarf
- Bewertungsmodalitäten

Inhalte:

- Pädagogische Perspektiven
- Entwicklungsgemäßheit (koordinative und konditionelle Leistungsvoraussetzungen der Kinder)
- Aufgaben und/oder Stationen
- Spiele bzw. Spielformen