

1. Informationen zum Leistungskurs Sport
2. Allgemeine Einführung
3. Ablauf im LK Sport
4. Sporttheorie
5. Sportpraxis
6. Benotung
7. Abiturprüfung
8. Alle Seiten

# 1. Information zum Leistungskurs Sport

Ja, Du hast richtig gelesen. An unserer Schule bieten wir Dir einen Leistungskurs Sport.

Neben einer angenehmen, freundlichen Lernatmosphäre und einer für Sportler typischen Aufgeschlossenheit, bieten wir Dir die Möglichkeit, Deine vielseitigen, sportlichen Interessen und Fähigkeiten zu vertiefen bzw. neue Bereiche im Sport kennen zu lernen.

Dazu verfügen wir über hervorragende Sportanlagen. Neben einer 400m Tartanlaufbahn, mehreren Weitsprung-, Hochsprung-, Kugelstoß- und Diskuswurfanlagen stehen uns ein Fußballkunstrasenplatz und ein Fußballnaturrasenplatz zur Verfügung. Des Weiteren besitzen wir eine 2019 eröffnete Dreifachhalle, eine zusätzliche Turnhalle und ausreichende Schwimmzeiten im schulnahen Palmenparadies Euskirchen.

Das sind alles beste Voraussetzungen für einen optimalen Sportunterricht.

Nun, was erwartet Dich bzw. was wird von Dir im LK-Sport erwartet:

- Spaß am Sport — kein Problem, sonst wärst Du ja nicht hier gelandet!
- Du solltest **gesund** und **sportlich leistungsfähig** sein sowie grundlegende **Fähigkeiten in Leichtathletik, Turnen, Schwimmen und mindestens zwei Mannschaftsspielen besitzen**
- die aktive Ausübung einer Sportart ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig, um im LK-Sport zu bestehen
- Du solltest **bereit sein zur Anstrengung** und zur **sportlichen Kooperation** aber auch **Interesse für die theoretischen Aspekte** des Sports haben

*Warum das alles?*

Im LK-Sport wirst Du vielseitig in Theorie und Praxis ausgebildet. Die Betonung liegt auf Vielseitigkeit, denn wir betreiben keinen Leistungssport, wohl aber Sport auf einem höheren Niveau, mit mehr Anforderungen als im Grundkurs Sport und in der Sekundarstufe I. 50% der LK-Sportstunden werden für die Praxis und 50% für die Theorie verwendet. Ebenso verhält es sich bei der Benotung. Jungen und Mädchen werden gemeinsam unterrichtet.

Du bist bereit und siehst keine Probleme bei den Erwartungen? Dann lies weiter.

---

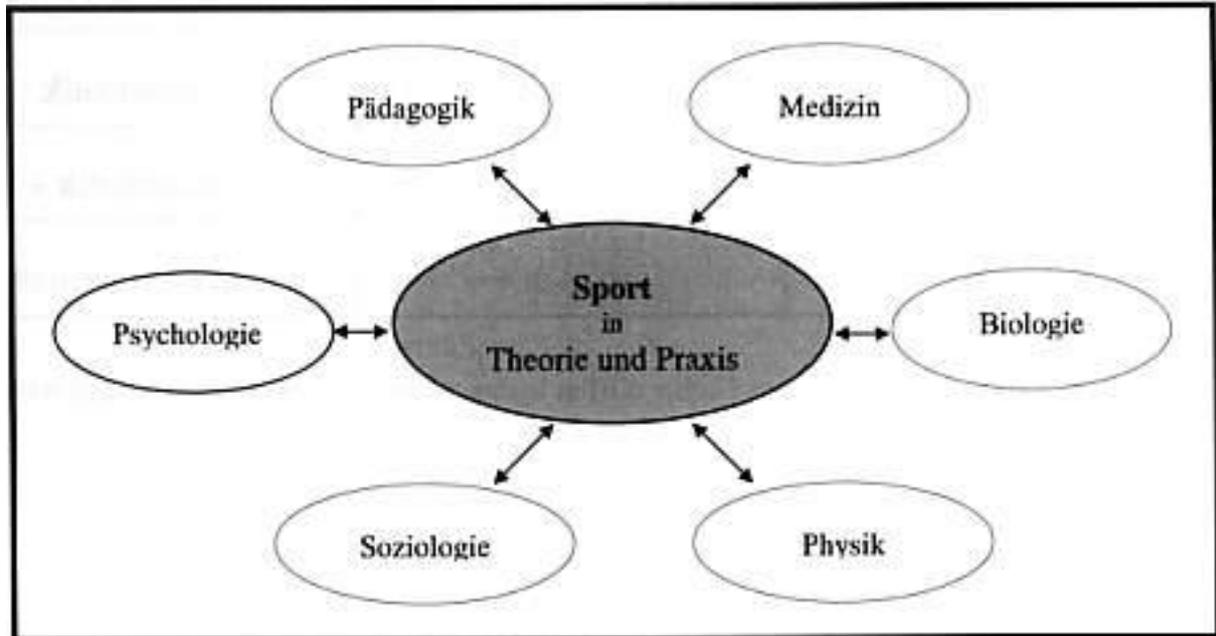
## 2. Allgemeine Einführung

Sport als Leistungsfach ist nicht gleichzusetzen mit Leistungssport und wendet sich deshalb nicht nur an diejenigen, die später Sport studieren wollen. Die Behandlung unterschiedlicher Themenbereiche ermöglicht Einblicke in verschiedene Wissenschaftsbereiche und kann durch den Erwerb von Schlüsselqualifikationen einen wesentlichen Beitrag zur allgemeinen Studierfähigkeit leisten.

Im Unterricht werden soweit wie möglich die Beziehungen zwischen Theorie und Praxis sportlichen Handelns verdeutlicht, d.h.:

- Die sportliche Praxis wird Anlass und Ausgangspunkt für Fragestellungen des Theoriebereichs.

- Die im Theorieunterricht erworbenen Kenntnisse und Methoden finden bei der Lösung von Aufgaben und Problemen im Bereich der Sportpraxis Anwendung.
- Fachübergreifender Unterricht ermöglicht den Einblick in Inhalte und Methoden anderer Wissensgebiete.



In der Theorie setzen wir uns mit Aspekten aus verschiedenen wissenschaftlichen Bereichen auseinander (siehe Schaubild). Du siehst, die Vielseitigkeit Deiner sportlichen Ausbildung im LK-Sport bezieht sich nicht nur auf die Praxis, sondern auch auf die Theorie. Du wirst viele Dinge erfahren, mit denen Du sonst eher weniger oder gar nicht in Kontakt kommst. LK-Sport ist somit ein anspruchsvolles Fach, das den anderen LK-Fächern in der gymnasialen Oberstufe in Nichts nachsteht.

Doch nun zum eigentlichen Ablauf im LK-Sport!

### 3. Ablauf im LK Sport

Sport als Leistungskurs wird in der Regel 5-stündig unterrichtet, wobei 50% des Unterrichts auf die Praxis und 50% auf die Theorie entfallen. Mädchen und Jungen werden gemeinsam unterrichtet.

Im Verlauf des Leistungskurses erfolgt in der Praxis eine vertiefende Ausbildung in den Sportarten

- BF/SB 4: Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen) und
- BF/SB 7: Badminton.

In den weiteren Bewegungsfeldern und Sportbereichen erfolgt eine Grundlagenausbildung. Weitere Infos dazu findest Du im Kernlehrplan, siehe

[https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user\\_upload/schulsportpraxis\\_und\\_fortbildung/pdf/KLP\\_GOSt\\_Sport.pdf](https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsportpraxis_und_fortbildung/pdf/KLP_GOSt_Sport.pdf)

Der Weg zum Abitur mit dem LK-Sport		
	Theorie	Praxis
EF/1	Grundlegende Kenntnisse für Sport in der Oberstufe	Ausgewählte Inhalte aus diversen BF/SB, siehe schulinterner Lehrplan der EF
EF/2	Gezielte Vorbereitung auf den Leistungskurs Sport	Ausgewählte Inhalte aus diversen BF/SB, siehe schulinterner Lehrplan der EF
Q1/2	Zentralabitur Sport 2022 <sup>1</sup> : <a href="https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/faecher/getfile.php?file=5031">https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/faecher/getfile.php?file=5031</a>	Prüfungsvorgaben ab 2021: <a href="https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/faecher/getfile.php?file=4982">https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/faecher/getfile.php?file=4982</a>

Ab dem 1. Halbjahr der Qualifikationsphase (Q1/1) zählen alle Ergebnisse nun für das Abitur. EF/2 dient somit als Vorbereitung für das Leistungsfach Sport in der Qualifikationsphase.

---

<sup>1</sup> Jährliche Aktualisierung

## 4. Sporttheorie

Die theoretischen Inhalte des Leistungskurses sind in unterschiedliche, sportwissenschaftliche Fachbereiche verankert. So werden sowohl Themen aus dem naturwissenschaftlichen Bereich (Sportanatomie, Sportphysiologie, Bewegungslehre) als auch aus dem trainingswissenschaftlichen Bereich (Training von Technik und Taktik, Training von Kraft, Schnelligkeit, Koordination, etc.), dem gesellschaftswissenschaftlichen Bereich (Dopingproblematik, Sport und Gesundheit, Aggressionen im Sport) und dem Bereich der Sportpsychologie (Motive, Motivation, Leistungsmotivation, etc.)

Die jeweils aktuell geltenden Vorgaben für den jeweiligen Abiturjahrgang kannst Du auch unter folgendem Link einsehen:

<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/cms/zentralabitur-gost/facher/getfile.php?file=5031>

---

## 5. Sportpraxis

Die Inhalte des Leistungskurses werden durch das leitende Kursprofil bestimmt, welches sich an zwei pädagogischen Perspektiven orientiert. Die pädagogischen Perspektiven im Schulsport lauten:

- A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern
- B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- C) Etwas wagen und verantworten
- D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Im Leistungskurs sind die Perspektive D in Verbindung mit dem Sportbereich Leichtathletik und die Perspektive E in Verbindung mit dem Sportbereich Badminton leitend und müssen somit in jedem Halbjahr schwerpunktmäßig unterrichtet werden. Die übrigen vier pädagogischen Perspektiven werden im Laufe der zwei Jahre des Leistungskurses je einmal unterrichtet und richten sich inhaltlich unter anderem nach den Vorgaben für das Zentralabitur des jeweiligen Jahrgangs.

Im Sportbereich Leichtathletik wirst Du auf die Anforderungen der Einzeldisziplinen im Abitur vorbereitet. Diese Disziplinen sind für Dich verpflichtend:

- der Ausdauerlauf (5.000m),
- Laufen (100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 100m- bzw. 110m-Hürdensprint)
- Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung
- Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen

Im Badminton wirst Du lernen, am Ende Deiner Schulzeit ein Wettkampfspiel Einzel und Doppel nach offiziellem Regelwerk unter technisch-taktischen Aspekten erfolgreich zu gestalten.

Im Leistungskurs ist eine Unterrichtsreihe im Sportbereich Schwimmen verpflichtend, da das Schwimmen über 800m als Ersatzleistung für den Ausdauerlauf im Abitur gewählt werden kann.

### **Was passiert bei einer Verletzung?**

Solltest Du *im Rahmen der Abiturprüfung* sportunfähig werden, so ist eine Einzelfallentscheidung vorzunehmen. Diese kann bei einer ausreichend erbrachten Leistung zu einer Wertung der Ergebnisse führen bis hin zu einer mündlichen Prüfung, welche alle theoretischen Fragestellungen des Sportbereichs und relevanter Grundlagen beinhalten kann. Die letzte Entscheidungsgewalt hat auch hier die Bezirksregierung Köln.

Solltest Du noch *vor Beginn der Abiturprüfung* sportunfähig werden, so entscheidet die Bezirksregierung Köln über das weitere Prüfungsverfahren.

Bei einer *längerfristigen Sportunfähigkeit* im Leistungskurs ist zwingend Rücksprache mit dem Fachlehrer oder der Fachlehrerin zu halten. Wir werden dann gemeinsam wie folgt verfahren:

- Bei einer längerfristig attestierten Sportunfähigkeit in der Q.1 ist ein Wechsel in einen anderen Leistungskurs zwingend notwendig.
- Vom ersten Halbjahr der Jahrgangsstufen Q.2 an ist ein Wechsel des Leistungskurses bei länger attestierter Sportunfähigkeit nicht mehr zwingend geboten, allerdings auf Deinen Wunsch hin möglich.
- Verbleibst Du im Leistungsfach Sport, nimmst Du im Rahmen Deiner Möglichkeiten an allen Unterrichtsstunden teil. Über die einzubringenden Leistungen sollen schriftliche Zielvereinbarungen getroffen werden. Je nach Entscheidung der Fachlehrkraft kann am Ende eines Kurshalbjahres auch eine fachpraktische Prüfung über die im Kurs vermittelten sporttheoretischen Inhalte erforderlich sein.

Gegenstand eines Prüfungsgesprächs sind sportfachliche und sportwissenschaftliche Fragestellungen, die im engen inhaltlichen Zusammenhang mit der praktischen Prüfung entsprechend des Kursprofils stehen. Die hier erteilte Note ersetzt bei der Bildung der Gesamtnote für die Fachprüfung im Leistungsfach Sport die Note für die praktische Prüfung.

Für alle Formen der Sportunfähigkeit im Leistungskurs gilt, dass sie attestiert werden muss!

---

## **6. Benotung**

Laut Richtlinien setzt sich die Note im Sport-Leistungskurs aus zwei gleichen Teilen zusammen: aus dem Mittelwert der geschriebenen Klausuren (2 pro Halbjahr) sowie der Note der Sonstigen Mitarbeit.

Zur „Sonstigen Mitarbeit“ heißt es in den Richtlinien, dass all Deine mündlichen, schriftlichen und praktischen Unterrichtsbeiträge bewertet werden. Die „Sonstige Mitarbeit“ im Sport-Leistungskurs ist demnach nicht gleichzusetzen mit Deiner sportmotorischen Leistung! Nichtsdestotrotz stellt die sportmotorische Leistung im dargelegten Sinne einer Praxis-Theorie-Verknüpfung jedoch die notwendige Voraussetzung dar.

Somit gilt für die Notenfindung: Je besser die sportmotorischen Ergebnisse im Rahmen sportmotorischer Fachprüfungen ausfallen, desto besser ist dementsprechend die Teilnote für die sportmotorische Praxis im Bereich der „Sonstigen Mitarbeit“.

## 7. Abiturprüfung

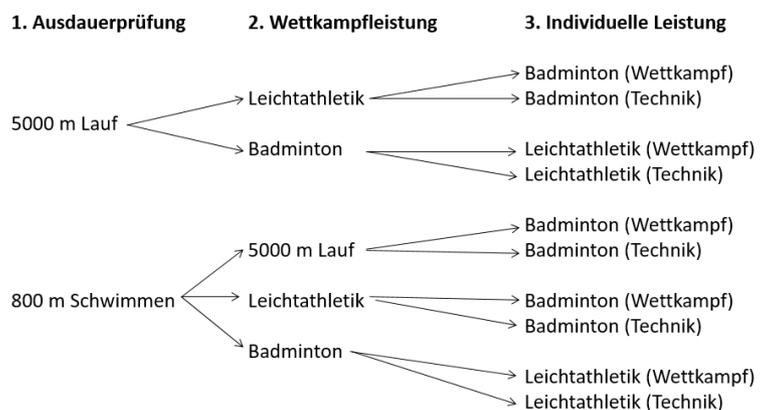
Die Abiturprüfung im Leistungskurs setzt sich zum einen aus einer Klausur, welche zentral gestellt wird, und einem praktischen Prüfungsteil zusammen. Beide Prüfungsteile gehen jeweils zur Hälfte in die Gesamtnote mit ein.

Die praktische Abiturprüfung setzt sich aus drei Teilbereichen zusammen. Alle drei Prüfungsteile werden gleich gewichtet und bilden so die Prüfungsnote im Rahmen der praktischen Abiturprüfung.

Die praktische Abiturprüfung beginnt verpflichtend für Dich mit der Ausdauerprüfung. Ein Nichtantritt zur Ausdauerprüfung hat eine Sperrung für die weiteren Prüfungsteile zur Folge. Über das weitere Verfahren entscheidet dann die Bezirksregierung Köln. Bei der Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit kannst Du zwischen dem 5.000 Meter Lauf und 800 Meter Freistilschwimmen wählen.

Im zweiten Prüfungsteil kannst Du zwischen einer wettkampfbezogenen Leistung im Badminton oder in der Leichtathletik wählen. Im Badminton besteht diese Prüfung aus dem Wettkampfspiel Einzel und Doppel. In der Leichtathletik besteht diese Leistung aus einem Dreikampf aus den Disziplinen Laufen, Springen und Werfen. Solltest Du im ersten Prüfungsteil die Ausdauerleistungsfähigkeit im Schwimmen erbracht haben, so besteht die Möglichkeit, im zweiten Prüfungsteil den 5.000 Meter Lauf als Ersatz für den Dreikampf zu absolvieren und somit das Bewegungsfeld Leichtathletik abzudecken.

Im dritten Prüfungsteil kannst Du zwischen einer wettkampfbezogenen Leistung oder einer fakultativen Leistung in dem noch verbliebenen Bewegungsfeld wählen. Für die wettkampfbezogene Leistung gelten die Maßgaben wie im zweiten Prüfungsteil, für die fakultativen Prüfungsteile gelten gesonderte Vorgaben.



Wenn Du Dich noch weiter einlesen möchtest, findest Du weitere Informationen unter diesem Link:

<https://www.schulsport-nrw.de/schulsportpraxis-und-fortbildung/gymnasiale-oberstufe.html>

Wie Du siehst, schlägt bei uns in der Schule ein großes Herz für Sportler/-innen. Wir freuen uns auf Dich!