



Schriftliche Abiturprüfung
Schuljahr 2018/2019

Sport
auf erhöhtem Anforderungsniveau
an allgemeinbildenden gymnasialen Oberstufen

Haupttermin
Donnerstag, 11. April 2019, 09:00 Uhr

Unterlagen für die Prüflinge

Allgemeine Arbeitshinweise

- Schreiben Sie auf alle Prüfungsunterlagen Ihren Namen und zusätzlich auf dieses Deckblatt Ihre Kursnummer.
- Kennzeichnen Sie bitte Ihre Entwurfsblätter (Kladde) und Ihre Reinschrift.

Fachspezifische Arbeitshinweise¹

- Die Arbeitszeit beträgt **300 Minuten**.
- Eine Lese- und Auswahlzeit von **20 Minuten** ist der Arbeitszeit **vorgeschaltet**. In dieser Zeit darf noch nicht mit der Bearbeitung der Aufgaben begonnen werden.
- Erlaubtes Hilfsmittel: Rechtschreibwörterbuch

Aufgabenauswahl

- Sie erhalten **zwei** Aufgaben (**I und II**) zu unterschiedlichen Schwerpunkten.
- Überprüfen Sie anhand der Seitenzahlen, ob Sie alle Unterlagen vollständig erhalten haben.
- Wählen Sie **eine** Aufgabe aus und bearbeiten Sie diese.
- Vermerken Sie auf der Reinschrift, welche Aufgabe (**I oder II**) Sie bearbeitet haben.

¹ Hinweise zu den Erleichterungen für neu zugewanderte Schülerinnen, Schüler und Prüflinge bei Sprachschwierigkeiten in der deutschen Sprache finden sich auf S. 2.

Erleichterungen für neu Zugewanderte

Entsprechend der „Richtlinie über die Gewährung von Erleichterungen für neu zugewanderte Schülerinnen, Schüler und Prüflinge bei Sprachschwierigkeiten in der deutschen Sprache“ (MBISchul Nr. 08, 7. Oktober 2016, S. 60) werden für die betroffenen Prüflinge die folgenden Erleichterungen gewährt:

- Die Bearbeitungszeit wird um 30 Minuten **auf 330 Minuten** erhöht.
- Ein nicht-elektronisches Wörterbuch Deutsch – Herkunftssprache / Herkunftssprache – Deutsch wird bereitgestellt.

Aufgabe I

Schwerpunktthema: Leichtathletik und Sportpsychologie

Teilaufgabe I.1: Bewegungslehre und Trainingslehre

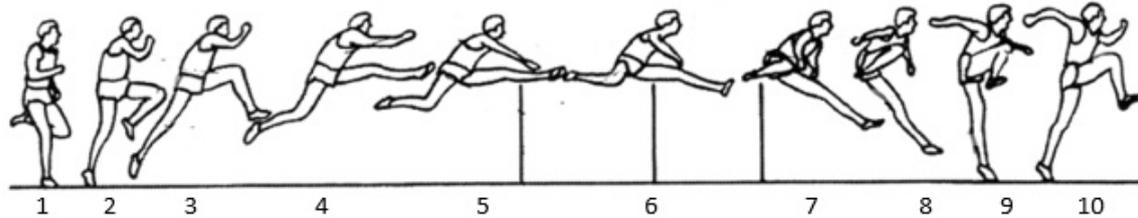
- I.1.1 **Beschreiben** Sie den in M1 abgebildeten Bewegungsablauf der Hürdenüberquerung.
(Anforderungsbereich I-II, 10%)
- I.1.2 **Arbeiten** Sie die Unterschiede zwischen den Bewegungsabläufen in M1 und M2 **heraus** und **begründen** Sie, welche der beiden Technikausführungen zu einer besseren Zeit führt.
(Anforderungsbereich II-III, 15%)
- I.1.3 **Beschreiben** Sie den Geschwindigkeitsverlauf beim Zwischenhürdenlauf (M3) und **erklären** Sie den Verlauf der Geschwindigkeit aus biomechanischer Sicht.
(Anforderungsbereich I-III, 20%)
- I.1.4 **Erläutern** Sie die Bedeutung von drei wichtigen koordinativen Fähigkeiten beim Hürdenlauf.
(Anforderungsbereich I-II, 10%)
- I.1.5 Die Kraft ist eine wesentliche Voraussetzung für einen erfolgreichen Speerwerfer. **Entwerfen** Sie für die Vorbereitungsphasen VP1 und VP3 (M4) für einen siebzehnjährigen, leistungsorientierten Speerwerfer jeweils drei unterschiedliche Krafttrainingsübungen zur Verbesserung der Wurflistung. **Stellen** Sie jeweils die Bewegungsausführung in wesentlichen Punkten **dar**. Berücksichtigen Sie dabei das Trainingsziel und das Belastungsgefüge.
(Anforderungsbereich I-III, 20%)

Material:

M1

Bilderreihe zur Technik der Hürdenüberquerung 1

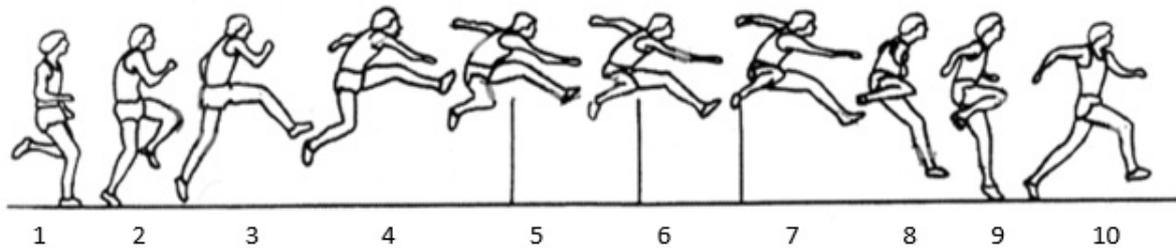
Modifiziert nach www.blv-sport.de/fileadmin/bildung/c-trainer-materialien/Disziplinen/sprint_hurden_staffel/Huerden/h06-methodik-huerden.pdf, Zugriff am 27.2.2018.



M2

Bilderreihe zur Technik der Hürdenüberquerung 2

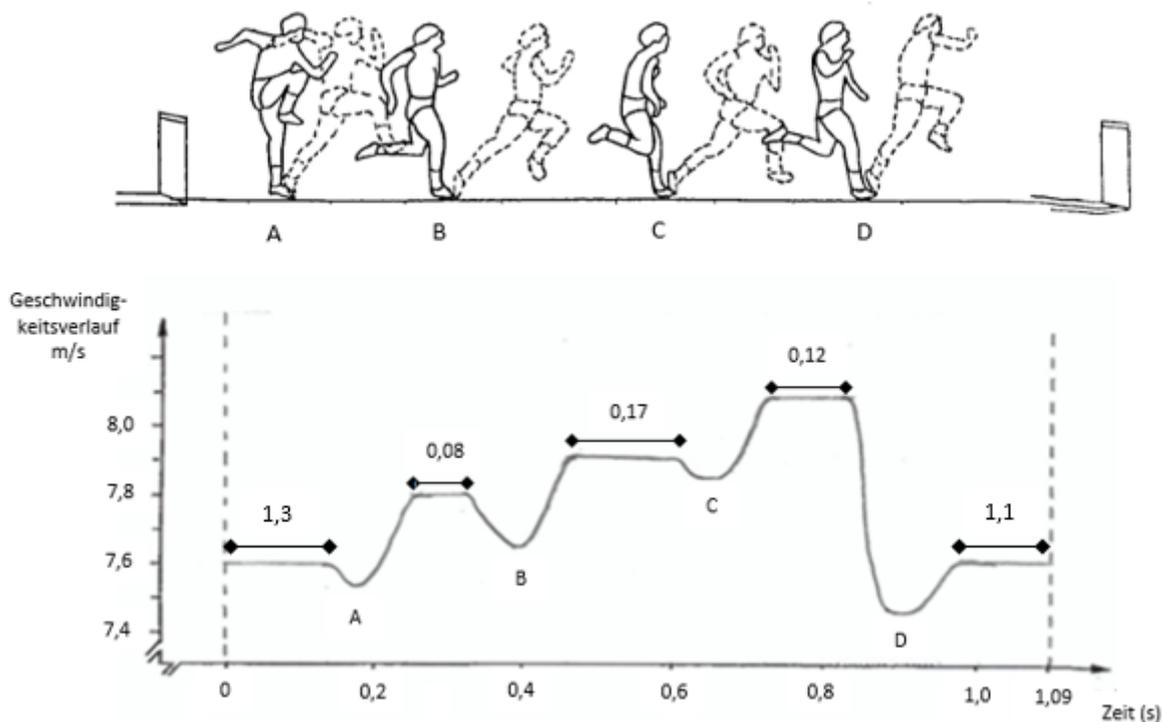
Modifiziert nach www.blv-sport.de/fileadmin/bildung/c-trainer-materialien/Disziplinen/sprint_hurden_staffel/Huerden/h06-methodik-huerden.pdf, Zugriff 27.2.2018.



M3

Zwischenhürdenlauf: Geschwindigkeitsverlauf

Modifiziert nach Ballreich, R., Kuhlow, A.: Biomechanik der Sportarten. Band 1: Biomechanik der Leichtathletik. Stuttgart 1986.



M4

Auszug aus dem Rahmentrainingsplan Wurf (2017/18) des niedersächsischen Leichtathletikverbandes für die Jahrgänge 1999 bis 2002

Modifiziert nach www.nlv-la.de/admin/upload/files/RTP%20Wurf%202018.pdf, Zugriff am 4.2.2018.

Kalender- woche	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6
Trainings- abschnitte	Vorbereitungsphase 1								Vorbereitungsphase 2						Vorbereitungsphase 3			Wettkampfphase				

Teilaufgabe I.2: Sportpsychologie

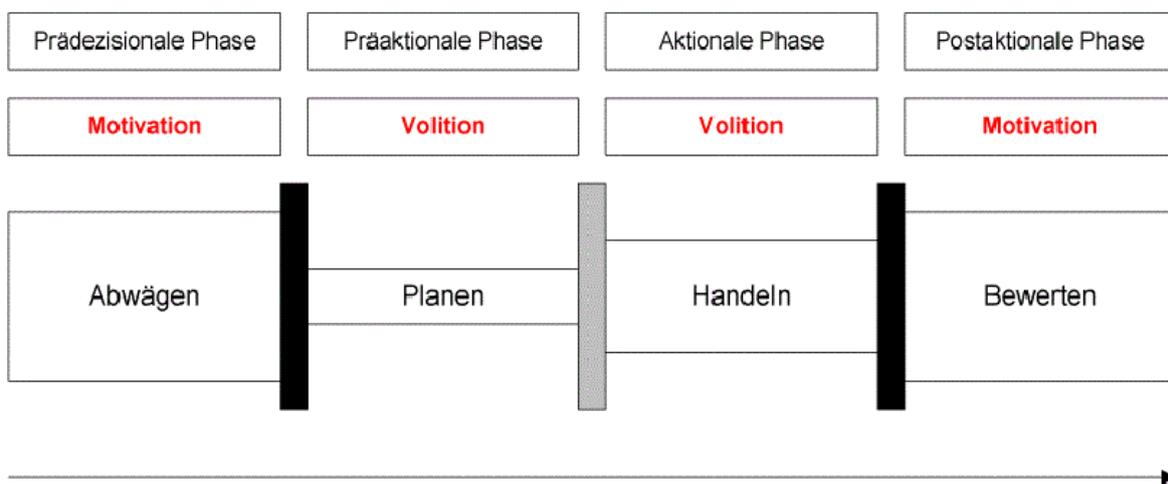
- I.2.1 **Erläutern** Sie anhand von selbstgewählten Beispielen aus dem Sport die verschiedenen Handlungsphasen des Rubikonmodells nach Heckhausen (M5).
(Anforderungsbereich II, 25%)

Material:

M5

Rubikonmodell der Handlungsphasen nach Heckhausen

Modifiziert nach wuecampus2.uni-wuerzburg.de/moodle/mod/book/view.php?id=322112&chapterid=5249, Zugriff am 25.6.17.



Aufgabe II

Schwerpunktthema: Volleyball und Sportpsychologie

Teilaufgabe II.1: Bewegungslehre und Trainingslehre

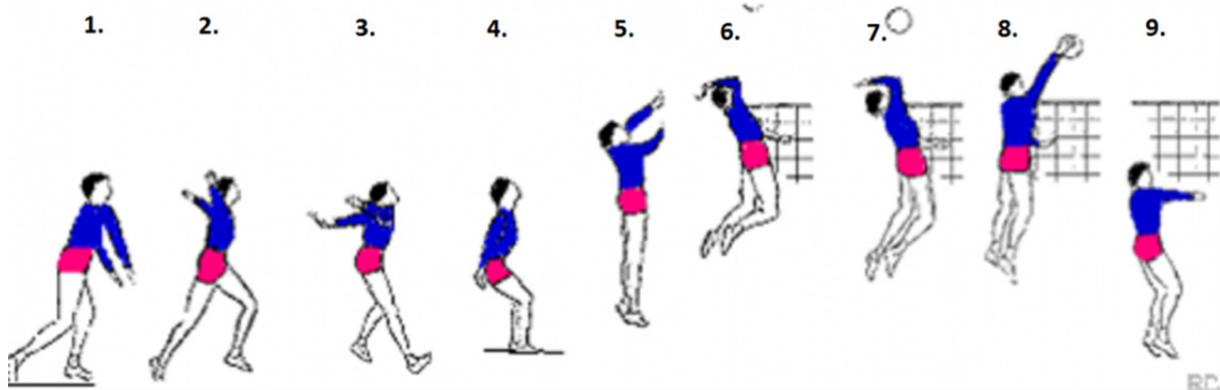
- II.1.1 **Beschreiben** Sie den Bewegungsablauf des frontalen Angriffsschlages beim Volleyball (M1) und **analysieren** Sie die Phasenstruktur nach Meinel/Schnabel.
(Anforderungsbereich I-II, 15%)
- II.1.2 **Arbeiten** Sie die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen dem frontalen Angriffsschlag beim Volleyball (M1) und dem Sprungwurf beim Handball (M2) **heraus**.
(Anforderungsbereich I-III, 15%)
- II.1.3 **Erläutern** Sie für die beiden Wettkampfsituationen in M3 und M4 exemplarisch, was unter den fünf Druckbedingungen und den Informationsanforderungen zu verstehen ist (Modell Neumaier).
(Anforderungsbereich II, 20%)
- II.1.4 **Stellen** Sie die konditionellen Fähigkeiten **dar** und **erklären** Sie deren Bedeutung für Volleyballspieler jeweils anhand von zwei Beispielen.
(Anforderungsbereich I-III, 20%)

Material:

M1

Bilderreihe zum beidbeinigen frontalen Angriffsschlag nach hohem Zuspiel beim Volleyball

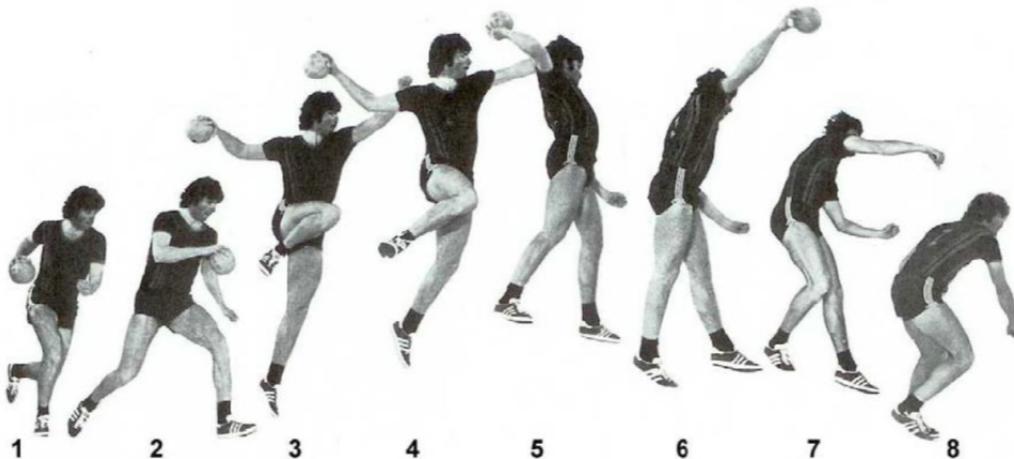
<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images>, Zugriff am 4.3.2018.



M2

Sprungwurf im Handball

http://wiki.ifs-tud.de/biomechanik/projekte/ss2013/volleyball_angriffsschlag, Zugriff am 5.6.2018.



M3

Schmetterschlag nach hohem Zuspiel gegen einen einarmigen Einerblock

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images>, Zugriff am 2.2.2018.



M4

Feldabwehr nach Angriffsschlag

<https://encryptedtbn0.gstatic.com/images>, Zugriff am 2.2.2018.



Teilaufgabe II.2: Sportpsychologie

Sie haben sich mit Ihrer Volleyballschulmannschaft (Mädchen) für das Finale JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA in Berlin qualifiziert. Die Hälfte der Teilnehmerinnen sind Vereinsspielerinnen und trainieren regelmäßig im Verein zum Teil in höherklassigen Mannschaften. Die andere Hälfte sind sportliche Mädchen, die aber aus anderen Sportarten kommen. Ihre Schülerinnen sind überwiegend motiviert, zum Teil aber auch ängstlich, da ihre Schule das erste Mal diesen Erfolg erzielen konnte. Sie haben zwölf Wochen Zeit und trainieren das Team an der Schule einmal wöchentlich für 90 Minuten. Sie haben sich entschieden, Elemente des mentalen Trainings zu integrieren.

- II.2.1 **Definieren** Sie den Begriff Motivation und **ordnen** Sie in diesem Zusammenhang u. a. die Begriffe Ziel, Wille, Leistungsmotivation und Selbstregulation **ein**.
(Anforderungsbereich I-II, 10%)
- II.2.2 **Entwerfen** und **erläutern** Sie Handlungssituationen, um Ihre Mannschaft mithilfe des mentalen Trainings auf das Finale JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA vorzubereiten.
(Anforderungsbereich II-III, 20%)