



Gymnasium Essen Nord-Ost

Leistungskonzept des Faches Sport am Gymnasium Essen Nord-Ost



Inhaltsverzeichnis:

- 1.0 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit
 - 1.1 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung
- 2.0 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen
- 3.0 Anlagen

1.0 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des GENO die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen. In diesem Zusammenhang beziehen sich die Grundsätze 1 bis 14 auf fächerübergreifende Aspekte, die auch Gegenstand der Qualitätsanalyse sind, die fachspezifischen Grundsätze folgen im Anschluss.

Überfachliche Grundsätze:

- 1) Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- 2) Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
- 3) Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
- 4) Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
- 5) Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
- 6) Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
- 7) Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
- 8) Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
- 9) Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
- 10) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
- 11) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
- 12) Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
- 13) Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
- 14) Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht am GENO folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

Im Sinne der **Kompetenzorientierung** geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können.

Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.

Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit die-

ser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

Im Grundkurs – auch bei Sport als viertem Abiturfach - bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt.

Beiträge zur Unterrichtsgestaltung u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen.

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie gehören im Leistungskurs zum festen Bestandteil des Unterrichts. Im Grundkurs werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

1.1 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen. Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachgruppenmitglieder dar. Bezogen auf die einzelne Lerngruppe kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz.

Verbindliche Absprachen:

Über die von der Fachkonferenz getroffenen Vereinbarungen zur Leistungsbewertung in der Sekundarstufe I hinaus trifft die Fachkonferenz für die S II folgende Entscheidungen.

Das Fach Sport ist am GENO als 4. Fach der Abiturprüfung wählbar. Alle Sportkurse in der Einführungsphase bieten für die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit im zweiten Halbjahr eine materialgebundene Klausur zu schreiben. Die in der Jahrgangsstufe unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer arbeiten bzgl. der Vergleichbarkeit der Anforderungen - insbesondere auch in den Klausuren - eng zusammen.

Für diejenigen Schülerinnen und Schüler, die eine 4.-Fach-Prüfung anstreben, wird mindestens in einem Halbjahr der Qualifikationsphase eine der beiden Klausuren durch eine fachpraktische Prüfung ersetzt (s. Anhang). Hinsichtlich der Vergleichbar-

keit der unterschiedlichen Sportkurse erarbeitet die Fachkonferenz ein Konzept für diese fachpraktische Prüfung in den unterschiedlichen Bewegungsfeldern und Sportbereichen. Die Klausuren und fachpraktischen Prüfungen werden gemäß der Vorgaben des Faches Sport für Grundkurse (Richtlinien und Lehrpläne) gestaltet und mithilfe von Erwartungshorizonten bewertet.

Die Fachkonferenz Sport erarbeitet ein Konzept für die unterschiedlichen Sportkurse, das sowohl die leistungsmäßigen als auch die gesundheitlichen Aspekte bzgl. der entsprechenden Kompetenzerwartungen berücksichtigt.

Weiterhin strebt die Fachkonferenz unabhängig von den Kursprofilen eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

Abspraken zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

A. Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können: Bewertet wird, wie der Schüler

1. sein Bewegungskönnen zeigt (u. a. technisches, taktisches, konditionelles, kreativ-gestalterisches Können),
2. sich auf Unterrichtssituationen einlässt,
3. Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt,
4. Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
5. Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
6. motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
7. sportliches Können weiterentwickeln kann und
8. sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann

B. Verbindliche und mögliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“:

1. Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.
2. Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

C. Die fünf Leistungsdimensionen

Da der Sportunterricht mehrperspektivisch angelegt ist, beinhaltet er auch vielfältige Leistungsdimensionen, die im Unterricht thematisiert werden. Dementsprechend müssen diese verschiedenen Dimensionen bei der Beurteilung Berücksichtigung finden.

- I. Sportmotorische Kompetenzen - Individuelle Sportmotorische Leistungen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination, Bewegungsqualität, Kreativität, Spielfähigkeit, taktisches Verständnis, sportartspezifische Handlungsstrategien und sportbezogenes Wissen).
- II. Soziale Kompetenzen - Kooperationsfähigkeit, Konfliktverhalten, Umgang mit Regeln, Fairness
- III. Personale Kompetenzen - Gesundheitsbewusstsein, Selbsteinschätzung, situationsangemessenes Verhalten
- IV. Arbeitsverhalten - Einsatzbereitschaft, Selbstständigkeit, Mitgestaltung des Unterrichts
- V. Theoretisches Wissen - Regelwerk, physiologische Abläufe, anatomische Grundlagen, theoretische Grundlagen zu den spezifischen Bewegungsbereichen und Sicherheitsvorschriftenkenntnis

**D. Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation im Sportunterricht
als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit**

E.

sehr gut	gut
<p>Die Schülerin/der Schüler arbeitet mit anderen sehr kooperativ und verantwortungsbewusst zusammen, ist aufgeschlossen gegenüber anderen, ist meinungsbildend und gleichzeitig tolerant.</p>	<p>Die Schülerin/der Schüler arbeitet mit anderen erfolgreich zusammen, ist zuverlässig, initiativ und hilfsbereit.</p>
befriedigend	ausreichend
<p>Die Schülerin/der Schüler verhält sich in der Gruppe kooperativ, kommunikationsfreudig und mitteilungsbereit.</p>	<p>Die Schülerin/der Schüler ist nicht immer bereit mit anderen zusammenzuarbeiten, hält sich mehr im Hintergrund.</p>
mangelhaft	ungenügend

<p>Die Schülerin/der Schüler</p> <p>hat Mühe mit anderen zusammenzuarbeiten und braucht wiederholt genaue Arbeitsanweisungen. Die Umgangsformen sind eher konfrontativ als kooperativ.</p>	<p>Die Schülerin/der Schüler</p> <p>zeigt sich wiederholt unwillig mit anderen zusammenzuarbeiten, ist uneinsichtig und unbelehrbar. Die Umgangsform ist ausschließlich konfrontativ.</p>
---	--

Anmerkungen zum sprachsensiblen Unterricht:

Insbesondere im Rahmen unserer Teilnahme am Projekt BISS (Bildung in Sprache und Schrift), aber auch darüber hinaus, erhalten Schülerinnen und Schüler am GENO eine individuelle sprachliche Förderung auch in Nebenfächern. Beispielsweise wird in Sport das Fachvokabular einer Unterrichtsreihe in Plakaten festgehalten, es werden Stundenprotokolle geschrieben und bei der mündlichen Mitarbeit wird besonders auf die Verwendung der Fachsprache bei Wortbeiträgen geachtet.

Scaffolding bildet vermehrt die Grundlage der Unterrichtsplanung.

In der Oberstufe liegt ein besonderer Fokus auf der Erweiterung des Fachwortschatzes und dessen Anwendung, u.a. auch schriftlich, mit Blick auf das vierte Abiturfach in Sport, welches am GENO gewählt werden kann.

2.0 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Zusammenarbeit mit weiteren Fächern

Da das Fach Sport am GENO auch als viertes Abiturfach gewählt werden kann, wird die Möglichkeit gegeben eine Klausur in der Qualifikationsphase durch eine Facharbeit zu ersetzen. Hier kommt es - abhängig von der Themenwahl - zu einer engen Zusammenarbeit sowohl mit den geisteswissenschaftlichen Fächern Geschichte, Philosophie und Sozialwissenschaften als auch mit der Biologie. Die sportwissenschaftlichen Teildisziplinen Sportbiologie, Sportsoziologie und Sportgeschichte weisen diesbezüglich häufig Überschneidungen auf.

3.0 Anlagen

Beispielklausur

2. Klausur im Fach Sport

Theisen Q1 Gk 1 - 16.03.2015

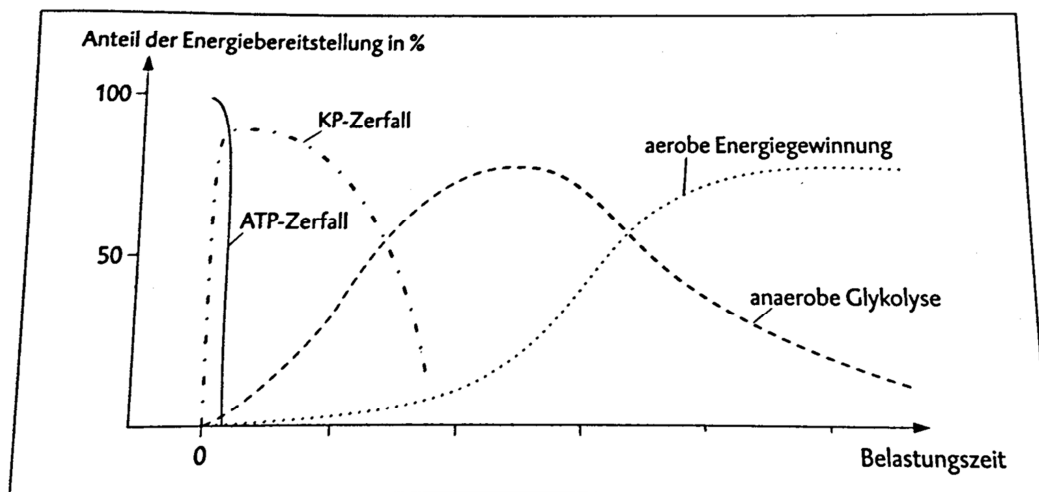
Thema: Ausdauer im Sport

Aufgabe 1: Beschreiben Sie vier Trainingsmethoden zur Leistungsverbesserung im Ausdauerbereich (Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode sowie Wiederholungsmethode) und stellen Sie die jeweilige physiologische¹ Wirkung vergleichend dar.

Aufgabe 2: Erläutern Sie die wichtigsten Energiebereitstellungsprozesse bei körperlicher Belastung mithilfe von M1 und analysieren Sie vor diesem Hintergrund die Kurven der Sportler a-c in M2. Beziehen Sie hierbei die Wirkungen des Ausdauertrainings in ihre Überlegungen mit ein.

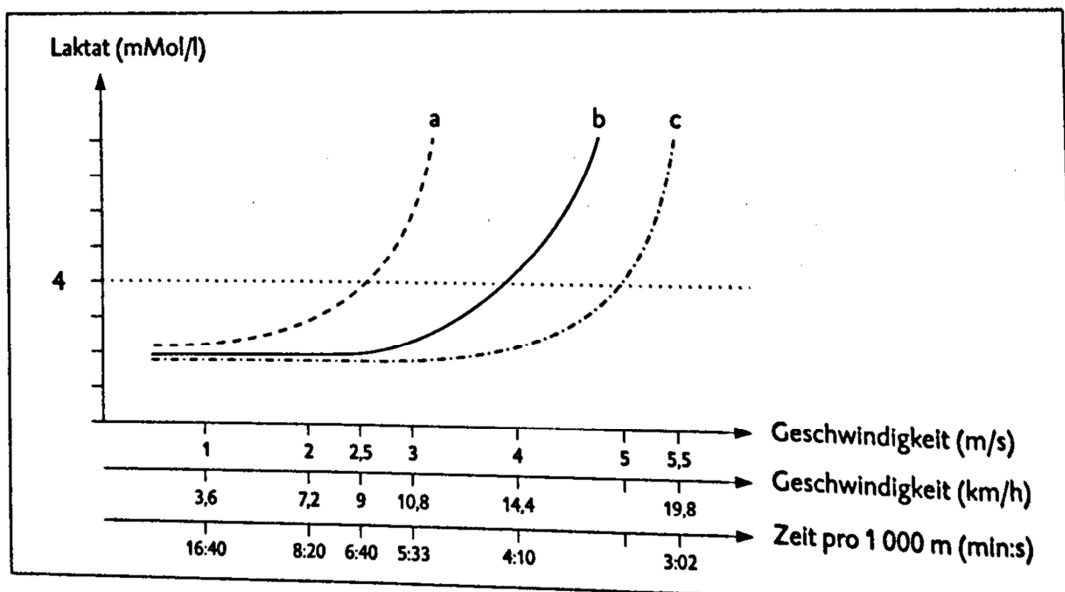
Aufgabe 3: Begründen Sie (unter Berücksichtigung ihrer Ergebnisse aus Aufgabe 1 und 2) mögliche Trainingsempfehlungen zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Sportler a.

M1:



¹ Physiologisch, die Physiologie: Wissenschaft, die sich mit den Lebensvorgängen, den funktionellen Vorgängen im Organismus befasst.

M 2:



Erwartungshorizont

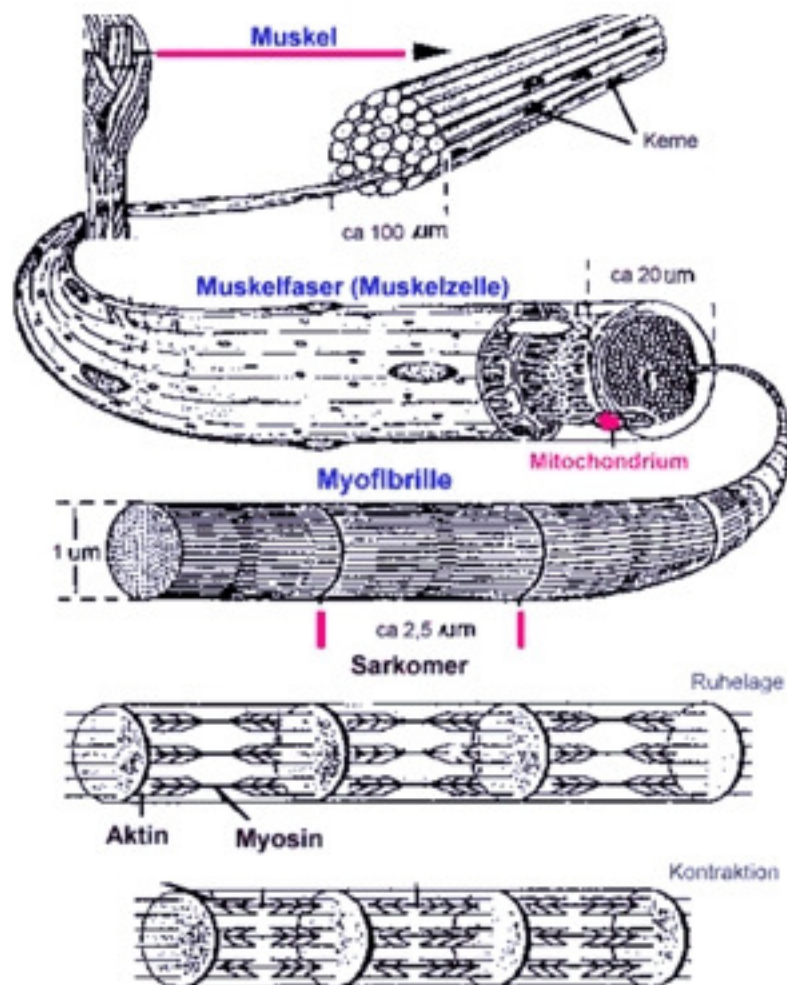
Aufgaben	Der/die Schüler/in ...	Pkt. erreicht	Pkt. Mögl
Aufgabe 1	Beschreiben Sie vier Trainingsmethoden zur Leistungsverbesserung im Ausdauerbereich (Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode sowie Wiederholungsmethode) und stellen Sie die jeweilige physiologische Wirkung vergleichend dar.		25 P
	<ul style="list-style-type: none"> • erklärt die jeweilige Methode unter Verwendung der Fachsprache mit eigenen Worten sachlich korrekt. • Formuliert einen Einleitungssatz in die Thematik Ausdauer/Ausdauertraining • Legt dar, dass sich die verschiedenen Methoden hinsichtlich der Belastung und der gewünschten Wirkung unterscheiden. • Beschreibt die einzelnen Methoden unter Nennung folgender Aspekte • Dauermethode: Umfang hoch, Dauer hoch (>20 min), Intensität niedrig (Puls < 150/160, 30-50%), Dichte hoch (keine Pausen) • Intervallmethode: Wechsel von Belastung und Erholung, lohnende Pausen, Reizdauer kurz; bei extensiv= mittlere - geringe Reizintensität, größerer Reizumfang, größere Reizdichte (da Pausen kürzer, wegen niedrigerer Intensität (50-75%), Trainingsdauer lang; bei intensive= submaximale Reizintensität (80-95%), niedriger Umfang, niedrige Reizdichte (weniger Reize), Dauer kurz. • Wiederholungsmethode: hohe/maximale Reizintensität, geringer Umfang, Pausen bis zur vollständigen Erholung (→ Reizdichte gering), Reizdauer sehr kurz • Ordnet den Methoden folgende Wirkungsweisen zu: • Dauermethode und extensive Intervallmethode: Verbesserung allgemeine aerobe Ausdauer. Optimierung des Stoffwechsels, Bessere Umstellung von Zucker- auf Fettstoffwechsel, verbesserte Kapillarisation und Herz- Blutparameter. • Intensive Intervallmethode und Wiederholungsmethode: Verbesserung der anaeroben Ausdauer, Optimierung des anaeroben Stoffwechsels, schnelle Steigerung der Herz-Kreislaufparameter, bei Wiederholungsmethode vor allem spezifische Energiereserven vergrößern und streckenspezifischen Stoffwechsel verbessern (für entsprechende Wettkampfstrecke). 		<p style="text-align: center;">1 1 1 4 8 4 3 3</p>
Aufgabe 2	Erläutern Sie die wichtigsten Energiebereitstellungsprozesse bei körperlicher Belastung mithilfe von M1 und analysieren Sie vor diesem Hintergrund die Kurven der Sportler a-c in M2. Beziehen Sie hierbei die Wirkungen des Ausdauertrainings in ihre Überlegungen mit ein.		33 P
	<ul style="list-style-type: none"> • Beschreibt zunächst einleitend Graph M1 • und erläutert die angeführten Energiebereitstellungsprozesse bei einer körperlichen Belastung unter Nennung der Aspekte: • Energiespeicher Adenosintriphosphat und Kreatinphosphat, Energielieferanten z.B. Kohlenhydrate und Fette • Sofort verfügbare Energie aus ATP und KP ohne O₂-Zufuhr nach 10 Sek. verbraucht • Bei intensive Belastungen die länger andauern als 10 Sek und max 90 Sek. (z.B. Ballwechsel beim Tennis oder Sprint zwischen 200 und 400m) kommt dann die anaerobe Glykolyse ins Spiel, Glykogen = Energielieferant, Abfallprodukt = Laktat → anaerob-laktazide Energiegewinnung • Bei länger andauernden Belastungen (z.B. Langlauf, Spisportarten u.a.) gewinnt die Aerobe Energiegewinnung die Oberhand (mit Sauerstoff), Fette können sehr lange genutzt werden, Kohlenhydrate nur etwa 1,5Std. • Fast zusammen, dass alle erwähnten Prozesse an Energiebereitstellung beteiligt sind, jedoch abhängig von Dauer und Intensität der Belastung unterschiedlich ausgeprägt sind und zu unterschiedlichen Zeiten ihr Maximum erreichen. • Erläutert die Entstehung von Laktat und die jeweiligen Schwellen (anaerobe 4mmol/l Blut und aerobe Schwelle 2mmol/l Blut) mit ihrer Bedeutung für den Muskel bei einer Belastung, unter 2 = aerob, zwischen 2 und 4 = steady state, über 4 = Übersäuerungsge- 		<p style="text-align: center;">1 1 1 4 4 3 3 1</p>

	<p>fahr.</p> <ul style="list-style-type: none"> Beschreibt M2 unter Nennung aller Achsenbeschriftungen und der dargestellten Kurven. Informationen über die Laufgeschwindigkeit liefern die Angaben m/s, km/h, Zeit pro 1000m Erläutert, dass es sich um 3 Sportler bei einem Lauf handelt, die an unterschiedlichen Punkten die anaerobe Schwelle (4mmol Laktat) überschreiten Erläutert, dass Sportler a schon bei 2,5m/s Geschwindigkeit übersäuert, Energiebedarf schnell anaerob-laktazid, b länger im aerobe Bereich und c nutzt Sauerstoff noch besser und erreicht erst bei 5m/s die anaerobe Schwelle. Erklärt den Zusammenhang zwischen Laufgeschwindigkeit und Laktatproduktion erkennbar. Je schneller die Läufer, desto höher die Laktatkonzentration im Blut (unterschiedlich exponentiell ansteigend) Schlussfolgert, dass sich aus der Graphik unterschiedliche Fitnesszustände der Sportler a-c ableiten lassen. A = untrainiert, B= mittelmäßig trainiert, c= gute Ausdauerleistungsfähigkeit Erläutert Wirkungen von Ausdauertraining mit Bezug zur Graphik wie folgt: Intensives Training (Sportler c) führt zu biologischen Anpassungsprozessen (Herzvergrößerung, Schlagvolumen erhöht, Herz-Minuten-Volumen erhöht), Mehr Sauerstoff kann pro Zeiteinheit in die Muskulatur diffundieren, Zahl der Mitochondrien erhöht sich, die Sauerstoffaufnahmekapazität ist verbessert und erklärt damit die guten Werte und die lange aerobe Energiegewinnung. 		2 4 2 3 4
Aufgabe 3	Begründen Sie (unter Berücksichtigung ihrer Ergebnisse aus Aufgabe 1 und 2) mögliche Trainingsempfehlungen zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Sportler a.		22 P
	<ul style="list-style-type: none"> Stellt kurz die Ergebnisse aus Aufgabe 2 in Bezug auf Sportler a heraus: untrainiert, schlechte Sauerstoffaufnahmekapazität, übersäuert schnell Empfiehlt Sportler a seine allgemeine dynamische Grundlagenausdauer zu trainieren Methodisch bietet er/sie Sportler a die Dauerperiode an, da sie für das Grundlagentraining (Anfänger) optimal ist (niedrige-mittlere Intensität, Umfang hoch, Dauer hoch und rät ihm zu regelmäßigem Training 2-3 mal die Woche, wobei die zuerst nach einiger Zeit die Dauer gesteigert werden sollte (z.B. von 30 auf 40min Laufen) und dann auch der Umfang, aber ohne Steigerung der Intensität, Erkennbarer Erfolg/Verbesserung nach ca. 12 Wochen zu erwarten. Erläutert die durch das Training zu erwartenden gewünschten Wirkungen mit Bezug auf die Ausgangssituation von Sportler a: Verbesserte O2 Aufnahmekapazität, Grundlagenausdauer, Erweiterung der Glykogenspeicher Begründet seine /ihre Entscheidung fachlich und sachlich korrekt und zieht ein Fazit/Schlusssatz. 		3 3 5 5 4 2
Darstellungsleistung	<ul style="list-style-type: none"> strukturiert seinen/ihren Text schlüssig, stringent sowie gedanklich klar und bezieht sich dabei genau und konsequent auf die Aufgabenstellung. Bezieht beschreibende, deutende und wertende Aussagen schlüssig aufeinander. Belegt seine Aussagen durch angemessene und korrekte Nachweise (Zitate u.a.) Formuliert unter Beachtung der Fachsprache präzise und begrifflich differenziert. Schreibt sprachlich richtig (Grammatik, Syntax, Orthographie, Zeichensetzung) sowie syntaktisch und stilistisch sicher. 		4 4 4 4 4
		Erreichte Gesamtpunktzahl:	
		Punkte (Note):	
		Datum, Paraphe:	5.4.15

Fachprüfung Sport

Gruppe 2

Theisen Q2 Gk 1 - 27. November 2014



Thema: Kraft und Muskulatur

Abb.1 : Aufbau eines Muskels. (Quelle:<http://badminton.wdfiles.com/local--resized-images/prbiomuskel/muskelaufbau/medium.jpg>)

Aufgabe 1: Beschrifte und beschreibe die vorliegende Abbildung1 auf der Folie. (Abbildung siehe oben „ohne Schriften“)

Aufgabe 2: Skizziere für folgende Anforderungen jeweils passende Kraftübungen auf einer Folie und erläutere sie.

- A) Beine- Reaktivkraft - auxotonisch - fußballspezifisch
- B) Bauch - Kraftausdauer - isometrisch - unspezifisch
- C) Arme - Schnellkraft- konzentrisch - fustballspezifisch

Aufgabe 3: Beurteile das vorliegende Bildmaterial Abbildung 2 fachwissenschaftlich.



Abb2: Selbe Person früher als Fußballer und heute als Wrestler. (Quelle:<http://www.dasding.de/-/id%3D945492/property%3Doriginal/19bsbg/Tim%2520Wiese%2520als%2520Wrestler.jpg>)

Ergänzungsfragen:

Wie lässt sich ein Krafttraining im Team organisieren?

Welche bisher nicht genannten Kraftarten sind dir noch bekannt?

Mit welchen Zielen kann man Krafttraining ausüben?

Erwartungshorizont

Aufgaben	Der/die Schüler/in ...	Erfüllt (+, 0, -)
Aufgabe 1	<p>... Beschriftet die Abb1 korrekt.</p> <p>... Nennt alle zugehörigen Fachbegriffe.</p> <p>...erklärt den Aufbau des Muskels mit eigenen Worten anhand der Abb1 sachlich richtig</p> <p>... Ergänz zusätzliche Kenntnisse ausbaden Bereichert der Sportbio- logie/ Skelettmuskelaufbau</p>	
Aufgabe 2	<p>... Skizziert 3 passende Übungen a,b,c</p> <p>... Erläutert die Übungsauswahl und den Ablauf der einzelnen Übungen</p> <p>... Erklärt dabei die Fachbegriffe aus den Anforderungen (auxoto- nisch, Konzentrisch, isometrisch, reaktivkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft)</p> <p>... Gibt Informationen über die Zeitlichen Aspekte der Übungsaus- führung vor dem Hintergrund der trainierten Kraftart.</p> <p>... Ergänz Informationen zum Einsatz der Übungen in bekannten Organisationsformen für Krafttrainings (z.b. Circuittraining).</p>	
Aufgabe 3	<p>... Erkennt Tim Wiese und erklärt die vorliegende Situation/ erkennt die Person nicht, aber beschreibt die Abb 2</p> <p>... Erläutert den Unterschied in der Muskel-Trainingsweise: Hyper- trophie vs. IK-Training und stellt dar,</p> <p>... dass Wiese auch als Fußballer eine gut definierte Muskulatur ha- ben musste, da Kraft im Fußball ebenfalls eine große Rolle spielt .</p> <p>... Begründet warum der Fußballer Kraft braucht.</p> <p>... Als Wrestler braucht Wiese nicht nur die reine "unsichtbare" Kraft, sondern arbeitet mit dem Showeffekt seines Körpers "sichtbare" hy- pertrophierte Muskulatur.</p> <p>... Diskutiert für und wieder für und wieder beider Muskelausprä- gungen hinsichtlich des Sportlichen Nutzens.</p> <p>... Beurteilt bzw. kritisiert die körperliche Veränderung des Sportlers vor dem gesundheitlichen Hintergrund.</p>	

