

Fachpraktische Ersatzprüfung im Fach Sport

Teil 1: Aufwärmen zum Flopsprung und Beurteilung der Bewegungsqualität

Du hast 30 Minuten Zeit für die folgende Planungsaufgabe.

Planung: Entwerfe für eine Kleingruppe von sechs Personen ein zehnminütiges Aufwärmprogramm zum Flopsprung. Entwickle auf der Basis von geeigneten Bewegungsmerkmalen einen Beobachtungsbogen zur Bewertung der Bewegungsqualität des Flopsprungs.

Durchführung: Führe das Aufwärmprogramm mit der Kleingruppe durch und bewerte anschließend die Bewegungsqualität zweier vom Prüfer genannten Springer*innen.

Auswertung: Stelle der Prüfungskommission Deinen Beobachtungsbogen sowie Deine Bewertungen zur Bewegungsqualität der beiden Springer*innen dar.

Anteil an der fachpraktischen Gesamtnote: 50 %.

Teil 2: Vortrag zum Trainingsplan für einen 5000-m-Lauf

Bereite einen zehnminütigen Vortrag zu folgender Aufgabenstellung vor:

Erstelle auf der Basis Deiner sportlichen Trainingssituation in einem verletzungsfreien Zustand einen Trainingsplan zur Vorbereitung auf den 5000-m-Lauf. Berücksichtige dabei persönliche Trainingsziele, Voraussetzungen und Rahmenbedingungen, geeignete Trainingsinhalte, Trainingsmethoden und Erfolgskontrollen sowie relevante Trainingsprinzipien.

Anteil an der fachpraktischen Gesamtnote: 25 %.

Teil 3: Gespräch zur Analyse von Sportspielen

Untersuche die Sportarten Basketball und Handball (Julia) [bzw. Basketball und Fußball (Simon)] auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Bezug auf die folgenden Gesichtspunkte:

- Energiebereitstellungsprozesse
- Kraftanforderungsprofil
- Foulregel
- Taktisches Verhalten (Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik)

Anteil an der fachpraktischen Gesamtnote: 25 %.

Teil 1: Aufwärmen zum Flopsprung und Beurteilung der Bewegungsqualität

Du hast 30 Minuten Zeit für die folgende Planungsaufgabe.

Planungsaufgabe: Entwerfe für eine Kleingruppe von sechs Personen ein zehnminütiges Aufwärmprogramm zum Flopsprung. Entwickle auf der Basis von geeigneten Bewegungsmerkmalen einen Beobachtungsbogen zur Bewertung der Bewegungsqualität des Flopsprungs.

Durchführungsaufgabe: Führe das Aufwärmprogramm mit der Kleingruppe durch und bewerte anschließend die Bewegungsqualität zweier vom Prüfer genannten Springer*innen.

Auswertungsaufgabe: Stelle der Prüfungskommission Deinen Beobachtungsbogen sowie Deine Bewertungen zur Bewegungsqualität der beiden Springer*innen dar.

Teil 2: Vortrag zum Trainingsplan für einen 5000-m-Lauf

Bereite einen zehnminütigen Vortrag zu folgender Aufgabenstellung vor:

Erstelle auf der Basis Deiner sportlichen Trainingssituation in einem verletzungsfreien Zustand einen Trainingsplan zur Vorbereitung auf den 5000-m-Lauf. Berücksichtige dabei persönliche Trainingsziele, Voraussetzungen und Rahmenbedingungen, geeignete Trainingsinhalte, Trainingsmethoden und Erfolgskontrollen sowie relevante Trainingsprinzipien.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Teil 3: Gespräch zur Analyse von Sportspielen – Julia Gehrmann

Untersuche die Sportarten Basketball und Handball auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Bezug auf die folgenden Gesichtspunkte:

- Energiebereitstellungsprozesse
- Kraftanforderungsprofil
- Foulregel
- Taktisches Verhalten (Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik)

Teil 3: Gespräch zur Analyse von Sportspielen – Simon Wagner

Untersuche die Sportarten Basketball und Fußball auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Bezug auf die folgenden Gesichtspunkte:

- Energiebereitstellungsprozesse
- Kraftanforderungsprofil
- Foulregel
- Taktisches Verhalten (Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik)

Beobachtungsbogen für die fachpraktische Ersatzprüfung Teil 1

Name: Julia Gehrman

Aufwärmen zum Flopsprung und Beurteilung der Bewegungsqualität

Prüfling	MP	EP
führt ein zielgerichtetes Aufwärmen zum Flopsprung durch.	20	
stellt einen geeigneten Beobachtungsbogen zum Flopsprung dar unter Berücksichtigung der <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsstruktur <ul style="list-style-type: none"> ○ Anlauf, ○ Absprungvorbereitung (letzter Schritt), ○ Absprung, Flug - Lattenüberquerung, ○ Landung und mindestens zwei weiterer Merkmale wie z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsrhythmus • Bewegungsfluss • Bewegungspräzision • Bewegungsdynamik sowie eines Beurteilungsrasters.	20	
stellt seine Beobachtungen für Springer*in 1 exakt dar.	10	
beurteilt nachvollziehbar die Bewegungsqualität von Springer*in 1.	10	
stellt seine Beobachtungen für Springer*in 2 exakt dar.	10	
beurteilt nachvollziehbar die Bewegungsqualität von Springer*in 1.	10	
verwendet eine angemessene Sprache und Fachsprache.	20	
Summe	100	
	Note	

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
-95	-90	-85	-80	-75	-70	-65	-60	-55	-50	-45	-40	-33	-27	-20	<20

Beobachtungsbogen für die fachpraktische Ersatzprüfung Teil 2

Name: Julia Gehrman

Vortrag zum Trainingsplan für einen 5000-m-Lauf

Der Prüfling	MP	EP
stellt Trainingsziele zum 5000-m-Lauf dar: <ul style="list-style-type: none"> • Ziel 1: Stabile Grundlagenausdauer erwerben. • Ziel 2: Gute Grundschnelligkeit entwickeln. • Ziel 3: Ökonomische Lauftechnik erlernen. • Ziel 4: Disziplinspezifische Ausdauer (gemischt aerob-anaerob) trainieren. • Ziel 5: Durchhaltevermögen schulen. 	20	
beschreibt persönliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen und gibt eine realistische 5000-m-Zeit an: <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerangangszustand – angestrebte 5000-m-Zeit • Trainings- und Spieleinheiten pro Woche • Anzahl der möglichen Ausdauertrainingseinheiten pro Woche 	10	
erläutert mögliche Trainingsmethoden und -inhalte zur Verbesserung der Grundlagenausdauer, der disziplinspezifischen Ausdauer und des Durchhaltevermögens: <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien der Dauer- und Intervallmethode • Dauerlauf, Tempolauf 	20	
erläutert Trainingsmethoden und -inhalte zur Verbesserung der Grundschnelligkeit und der Lauftechnik: <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien der Wiederholungsmethode • Sprintlauf, Lauf-ABC, Koordinationsmethode 	10	
stellt eine Trainingswoche zum Einstieg in die Trainingsphase dar.	10	
berücksichtigt ein Verfahren zur Bestimmung der Zeiten für Dauer- und Tempoläufe sowie regelmäßige Lernerfolgskontrollen.	5	
berücksichtigt Trainingsprinzipien wie z. B.: <ul style="list-style-type: none"> • Prinzip der progressiven Belastungssteigerung • Prinzip des wirksamen Belastungsreizes • Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung 	5	
verwendet eine angemessene Sprache und Fachsprache	20	
Summe	100	
Note		

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
-95	-90	-85	-80	-75	-70	-65	-60	-55	-50	-45	-40	-33	-27	-20	<20

Beobachtungsbogen für die fachpraktische Ersatzprüfung Teil 3

Name: Julia Gehrmann

Gespräch zur Analyse von Sportspielen

Der Prüfling	MP	EP
vergleicht die Sportarten Basketball und Handball in Bezug auf die Art der Energiebereitstellung : <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten, z. B.: Anaerob-alkotazid (kurze Sprints, Antritte, Würfe, Pässe), anaerob-laktazid (lange Sprints, Pressverteidigung, Umschalten von Angriff in Verteidigung und umgekehrt). • Unterschiede, z. B.: Aerobe Glykolyse hat durch die höhere Gesamtleistung im BB (5-6 km) im Vergleich zum HB (3-4 km) eine höhere Bedeutung. 	20	
vergleicht die Sportarten Basketball und Handball in Bezug auf das Kraftanforderungsprofil : <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten, z. B.: Explosiv- und Reaktivkraft für Sprünge und Richtungswechsel; Schnellkraft im Bereich der oberen Extremitäten für Würfe und Pässe. • Unterschiede, z. B.: Im Handball ist die Maximalkraft (Grundkraft) von noch höherer Bedeutung, da die meisten Torwurfaktionen mit Körperkontakt erfolgen. Im Basketball erfolgen viele Wurfaktionen aufgrund der Foulregel ohne Körperkontakt. 	20	
vergleicht die Sportarten Basketball und Handball in Bezug auf die Foulregel : <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten, z. B.: Normabweichendes Verhalten: Grob unsportliche Fouls, disqualifizierende und technische Fouls im Basketball haben ihre Entsprechung in 2-Minuten-Strafen und roter Karte im Handball. • Unterschiede, z. B.: BB: Nur 5 persönliche Fouls möglich → eher körperloses Spiel. HB: Persönliche normgerechte Fouls werden nicht besonders sanktioniert. 	20	
vergleicht die Sportarten Basketball und Handball in Bezug auf taktische Verhaltensweisen : <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten, z. B.: Umschalten von Angriff in Verteidigung und umgekehrt, Anbieten (V bilden), Give-and-go - Doppelpass, Block stellen - Blocken, Penetration - Stoßen, 1-1-Verhalten mit und ohne Ball (Fintieren), Doppeln • Unterschiede, z. B.: HB: meist Zonendeckung - BB: häufiger Manndeckung; HB: selten offene Manndeckung - BB: häufig Ganzfeldmanndeckung; HB: Feste Positionen im Angriff - BB: variable Positionen im Angriff 	20	
verwendet eine angemessene Sprache und Fachsprache	20	
Summe	100	
Note		

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
-95	-90	-85	-80	-75	-70	-65	-60	-55	-50	-45	-40	-33	-27	-20	<20

Note (Teil 1, LA, 50 %)		Note (Teil 2, Ausdauer, 25 %)		Note (Teil 2, Sportspiel, 25 %)	
(• 2 +		+)	: 4
Gesamtnote	=				

Beobachtungsbogen für die fachpraktische Ersatzprüfung Teil 1

Name: Simon Wagner

Aufwärmen zum Flopsprung und Beurteilung der Bewegungsqualität

Prüfling	MP	EP
führt ein zielgerichtetes Aufwärmen zum Flopsprung durch.	20	
stellt einen geeigneten Beobachtungsbogen zum Flopsprung dar unter Berücksichtigung der <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsstruktur <ul style="list-style-type: none"> ○ Anlauf, ○ Absprungvorbereitung (letzter Schritt), ○ Absprung, Flug - Lattenüberquerung, ○ Landung und mindestens zwei weiterer Merkmale wie z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsrhythmus • Bewegungsfluss • Bewegungspräzision • Bewegungsdynamik sowie eines Beurteilungsrasters.	20	
stellt seine Beobachtungen für Springer*in 1 exakt dar.	10	
beurteilt nachvollziehbar die Bewegungsqualität von Springer*in 1.	10	
stellt seine Beobachtungen für Springer*in 2 exakt dar.	10	
beurteilt nachvollziehbar die Bewegungsqualität von Springer*in 1.	10	
verwendet eine angemessene Sprache und Fachsprache.	20	
Summe	100	
	Note	

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
-95	-90	-85	-80	-75	-70	-65	-60	-55	-50	-45	-40	-33	-27	-20	<20

Beobachtungsbogen für die fachpraktische Ersatzprüfung Teil 2

Name: Simon Wagner

Vortrag zum Trainingsplan für einen 5000-m-Lauf

Der Prüfling	MP	EP
stellt Trainingsziele zum 5000-m-Lauf dar: <ul style="list-style-type: none"> • Ziel 1: Stabile Grundlagenausdauer erwerben. • Ziel 2: Gute Grundschnelligkeit entwickeln. • Ziel 3: Ökonomische Lauftechnik erlernen. • Ziel 4: Disziplinspezifische Ausdauer (gemischt aerob-anaerob) trainieren. • Ziel 5: Durchhaltevermögen schulen. 	20	
beschreibt persönliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen und gibt eine realistische 5000-m-Zeit an: <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerangangszustand – angestrebte 5000-m-Zeit • Trainings- und Spieleinheiten pro Woche • Anzahl der möglichen Ausdauertrainingseinheiten pro Woche 	10	
erläutert mögliche Trainingsmethoden und -inhalte zur Verbesserung der Grundlagenausdauer, der disziplinspezifischen Ausdauer und des Durchhaltevermögens: <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien der Dauer- und Intervallmethode • Dauerlauf, Tempolauf 	20	
erläutert Trainingsmethoden und -inhalte zur Verbesserung der Grundschnelligkeit und der Lauftechnik: <ul style="list-style-type: none"> • Prinzipien der Wiederholungsmethode • Sprintlauf, Lauf-ABC, Koordinationsmethode 	10	
stellt eine Trainingswoche zum Einstieg in die Trainingsphase dar.	10	
berücksichtigt ein Verfahren zur Bestimmung der Zeiten für Dauer- und Tempoläufe sowie regelmäßige Lernerfolgskontrollen.	5	
berücksichtigt Trainingsprinzipien wie z. B.: <ul style="list-style-type: none"> • Prinzip der progressiven Belastungssteigerung • Prinzip des wirksamen Belastungsreizes • Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung 	5	
verwendet eine angemessene Sprache und Fachsprache	20	
Summe	100	
Note		

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
-95	-90	-85	-80	-75	-70	-65	-60	-55	-50	-45	-40	-33	-27	-20	<20

Beobachtungsbogen für die fachpraktische Ersatzprüfung Teil 3

Name: Simon Wagner

Gespräch zur Struktur von Sportspielen

Der Prüfling	MP	EP
vergleicht die Sportarten Basketball und Fußball in Bezug auf die Art der Energiebereitstellung : <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten, z. B.: Anaerob-alkalotazid (kurze Sprints, Antritte, Würfe bzw. Schüsse, Pässe, Kopfball), anaerob-laktazid (lange Sprints, Pressverteidigung bzw. Pressing, Umschalten von Angriff in Verteidigung und umgekehrt). • Unterschiede, z. B.: Aerobe Glykolyse hat durch die höhere Gesamtleistung im FB (10-12 km) im Vergleich zum BB (5-6 km) eine höhere Bedeutung. 	20	
vergleicht die Sportarten Basketball und Fußball in Bezug auf das Kraftanforderungsprofil : <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten, z. B.: Explosiv- und Reaktivkraft für Sprünge, Antritte und Richtungswechsel. • Unterschiede, z. B.: BB: Schnellkraft im Bereich der Streckerkette der oberen Extremitäten für Würfe und Pässe. FB: Schnellkraft im Bereich der Streckerkette der unteren Extremitäten für Schüsse, Pässe und Flanken. 	20	
vergleicht die Sportarten Basketball und Fußball in Bezug auf die Foulregel : <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten, z. B.: Normabweichendes Verhalten: Grob unsportliche Fouls, disqualifizierende und technische Fouls im Basketball haben ihre Entsprechung in gelben und roten Karten im Fußball. • Unterschiede, z. B.: BB: Nur 5 persönliche Fouls möglich → eher körperloses Spiel. FB: Persönliche normgerechte Fouls werden nicht besonders sanktioniert. 	20	
vergleicht die Sportarten Basketball und Fußball in Bezug auf taktische Verhaltensweisen : <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten, z. B.: Umschalten von Angriff in Verteidigung und umgekehrt (Schnellangriff – Konter), Anbieten (V bilden), Give-and-go – Doppelpass, Block stellen – Blocken, Penetration – in Lücken stoßen, 1-1-Verhalten mit und ohne Ball (Fintieren), Doppeln, Pressverteidigung - Pressing • Unterschiede, z. B.: FB: meist Raumdeckung – BB: häufiger Manndeckung; FB: eher feste Positionen in Angriff und Verteidigung – BB: eher variable Positionen in Angriff und Verteidigung 	20	
verwendet eine angemessene Sprache und Fachsprache	20	
Summe	100	
Note		

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
-95	-90	-85	-80	-75	-70	-65	-60	-55	-50	-45	-40	-33	-27	-20	<20

Note (Teil 1, LA, 50 %)		Note (Teil 2, Ausdauer, 25 %)		Note (Teil 2, Sportspiel, 25 %)	
(• 2 +		+)	: 4
Gesamtnote	=				