

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 Gehrmann

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
<p>vergleicht die Sportarten Basketball und Handball in Bezug auf die Art der Energiebereitstellung:</p> <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	
<p>vergleicht die Sportarten Basketball und Handball in Bezug auf das Kraftanforderungsprofil:</p> <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	
<p>vergleicht die Sportarten Basketball und Handball in Bezug auf die Foulregel:</p> <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	
<p>vergleicht die Sportarten Basketball und Handball in Bezug auf taktische Verhaltensweisen:</p> <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
<p>vergleicht die Sportarten Basketball und Fußball in Bezug auf die Art der Energiebereitstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamkeiten, z. B.: Anaerob-alkalisch (kurze Sprints, Antritte, Würfe bzw. Schüsse, Pässe, Kopfball), anaerob-laktisch (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	
<p>vergleicht die Sportarten Basketball und Fußball in Bezug auf das Kraftanforderungsprofil:</p> <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	
<p>vergleicht die Sportarten Basketball und Fußball in Bezug auf die Foulregel:</p> <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	
<p>vergleicht die Sportarten Basketball und Fußball in Bezug auf taktische Verhaltensweisen:</p> <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	=				