**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 Beobachtungbogen 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 Beobachtungbogen 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 Gehrmann

**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* Bewegungsstruktur
* Anlauf,
* Absprungvorbereitung (letzter Schritt),
* Absprung, Flug – Lattenüberquerung,
* Landung

und mindestens zwei weiterer Merkmale wie z. B.* 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:* 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:* Ausdauerausgangszustand – 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:* Prinzipien der Dauer- und Intervallmethode
* Dauerlauf, Tempolauf
 | 20 |  |
| erläutert Trainingsmethoden und -inhalte zur Verbesserung der Grundschnelligkeit und der Lauftechnik:* Prinzipen 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.:* 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**:* **Gemeinsamkeiten**, z. B.: Anaerob-alaktazid (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 Gesamtlaufleistung 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**:* **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**:* **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**:* **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* Bewegungsstruktur
* Anlauf,
* Absprungvorbereitung (letzter Schritt),
* Absprung, Flug – Lattenüberquerung,
* Landung

und mindestens zwei weiterer Merkmale wie z. B.* 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:* 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:* Ausdauerausgangszustand – 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:* Prinzipien der Dauer- und Intervallmethode
* Dauerlauf, Tempolauf
 | 20 |  |
| erläutert Trainingsmethoden und -inhalte zur Verbesserung der Grundschnelligkeit und der Lauftechnik:* Prinzipen 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.:* 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**:* **Gemeinsamkeiten**, z. B.: Anaerob-alaktazid (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 Gesamtlaufleistung 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**:* **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**:* **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**:* **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 | = |  |