

# Was wird im Sport-LK verlangt?

Die Abiturprüfung im Leistungskurs Sport



Theorie (50%)	Praxis (50%)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die einzelnen Theorieinhalte werden im Zentralabitur vom Schulministerium vorgegeben und können <b>hier</b> (<a href="http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/abiturgost/fach.php?fach=33">http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/abiturgost/fach.php?fach=33</a>) eingesehen werden.</li> <li>Die Klausur findet zentral organisiert statt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Praxisprüfung umfasst <u>drei</u> Prüfungsteile aus mindestens zwei Bewegungsfeldern               <ol style="list-style-type: none"> <li>Ausdauerüberprüfung (5000m-Lauf oder 800m Schwimmen)</li> <li>Leichtathletik (Dreikampf)</li> <li>Vom Kurs festzulegende Sportart (bisher Basketball, Volleyball oder Badminton!)</li> </ol> </li> <li>Es gibt klare Vorgaben in Form von Notentabellen für die Ausdauerleistung bzw. den leichtathletischen Dreikampf, welche unten eingesehen werden können.</li> <li>Die praktische Prüfung im Leistungskurs <u>beginnt</u> für den einzelnen Prüfling verbindlich mit der Überprüfung der <u>Ausdauerleistungsfähigkeit</u>. Die Überprüfung der anderen Prüfungsteile erfolgt an höchstens zwei aufeinanderfolgenden Tagen in einem angemessenen Abstand von mindestens drei Tagen zur Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit.</li> <li>Die Leistungen in den drei Prüfungsteilen der Leistungskursprüfung werden mit je einer Note bewertet, die bei der Bildung der Prüfungsnote gleiches Gewicht haben.</li> </ul>

- Die Abiturnote setzt sich aus dem Mittelwert aus Klausurnote und Note für die Praxisprüfung zusammen.
- Wichtig!!! Sonderfälle laut Richtlinien und Lehrplänen (S. 85):**
  - Eine ungenügende Leistung in einem der beiden Prüfungsteile schließt eine ausreichende oder bessere Gesamtnote aus (also maximal 4-!!)
  - Eine mangelhafte Leistung in einem der beiden Prüfungsteile schließt eine befriedigende oder bessere Gesamtnote aus (also maximal 3-!!)

Konsequenz: Schreibt man bspw. eine 5 (oder schlechter) in der Klausur, kann man als Gesamtergebnis der Abiturprüfung nur maximal eine 3- (bzw. 4-) bekommen, obwohl rein rechnerisch als Mittelwert vielleicht eine bessere Note möglich wäre. (Beispiel: Klausur 2 Punkte, Praxis 14 Punkte → Mittelwert 8 Punkte; aber: Abiturnote 7 Punkte)

## Was sollte man als Schüler mitbringen, um den Sport-LK erfolgreich und mit Freude zu bestreiten?

- Freude an der Bewegung, vor allem aber Interesse daran, Bewegungen zu verstehen, zu verbessern und neue Bewegungen zu erlernen
- Freude an einer auch theoretischen Auseinandersetzung mit sportbezogenen Inhalten; Interesse für sportbezogene Theorieinhalte
- Bewusstsein für die einem Leistungskurs entsprechenden Anforderungen in der Praxis (s. bspw. Notentabellen) und in der Theorie (s. ministerielle Vorgaben)
- Bewusstsein für die eigene Leistungsfähigkeit bezogen auf die o.g. Anforderungen
  - In jedem Quartal wird eine Ausdauerleistung eingefordert (5000m-Lauf oder 800m-Schwimmen)
  - Die Profilsportarten sind in aller Regel Basketball, Volleyball oder Badminton.
  - Leichtathletik ist eine weitere Profilsportart.
  - Die Theorie (Klausur) macht in jedem Quartal 50% der Note aus.
- Bereitschaft für eine teamorientierte Zusammenarbeit in der Vorbereitung auf die Abiturprüfung
- Aufgrund der neuen Bestimmungen für die gymnasiale Oberstufe: Interesse an Mathematik (da Mathe zwingend Abiturfach sein muss bei Wahl des Sport-LKs)

## Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit:

### Wertungstabelle Schüler

	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m	
1 +	19:15	11:50	
1	19:30	12:10	
1 -	19:45	12:30	
2 +	20:00	13:00	
2	20:30	13:30	
2 -	21:00	14:00	
3 +	21:30	14:45	
3	22:00	15:30	
3 -	22:45	16:15	
4 +	23:30	17:00	
4	24:15	18:00	
4 -	25:00	19:00	
5 +	26:00	20:00	
5	27:00	21:00	
5 -	28:00	22:00	

### Wertungstabelle Schülerinnen

	Laufen 5.000 m	Schwimmen 800 m	
1 +	22:30	12:50	
1	22:45	13:10	
1 -	23:00	13:30	
2 +	23:30	14:00	
2	24:00	14:30	
2 -	24:30	15:00	
3 +	25:15	15:45	
3	26:00	16:30	
3 -	26:45	17:15	
4 +	27:45	18:00	
4	28:45	19:00	
4 -	29:45	20:00	
5 +	31:00	21:00	
5	32:15	22:00	
5 -	33:30	23:00	

## Überprüfung des leichtathletischen Dreikampfes:

Maße und Gewichte sind wie folgt festgelegt:

	Schülerinnen	Schüler
Kugel	4 kg	6 kg
Diskus	1 kg	1,75 kg
Speer	600 g	800 g

Wertungstabelle Schülerinnen:

	100 m	200 m	400 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß	Diskus-wurf	Speer-wurf
1+	13,4	28,4	1:06,0	4,53	1,42	8,60	25,30	26,00
1	13,6	28,6	1:07,0	4,45	1,40	8,45	24,70	25,40
1-	13,8	28,8	1:08,0	4,37	1,38	8,25	24,10	24,80
2+	14,0	29,2	1:09,0	4,29	1,36	8,03	23,40	24,10
2	14,2	29,7	1:10,0	4,18	1,34	7,81	22,60	23,30
2-	14,4	30,2	1:11,0	4,07	1,32	7,59	21,80	22,50
3+	14,7	30,7	1:13,0	3,96	1,30	7,37	20,90	21,60
3	15,0	31,2	1:15,0	3,85	1,27	7,11	20,00	20,70
3-	15,3	31,7	1:17,0	3,74	1,24	6,85	19,10	19,80
4+	15,6	32,2	1:19,0	3,62	1,21	6,59	18,10	18,90
4	15,9	32,7	1:21,0	3,50	1,18	6,33	17,10	18,00
4-	16,2	33,2	1:24,0	3,38	1,15	6,06	16,00	17,10
5+	16,5	33,8	1:27,0	3,26	1,12	5,78	14,90	16,20
5	16,8	34,4	1:30,0	3,14	1,09	5,50	13,80	15,20
5-	17,1	35,0	1:33,0	3,02	1,06	5,22	12,70	14,20

Wertungstabelle Schüler:

	100 m	200 m	400 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß	Diskus-wurf	Speer-wurf
1+	12,0	24,7	56,7	5,70	1,66	10,00	29,15	38,00
1	12,1	25,0	57,2	5,61	1,64	9,75	28,45	37,10
1-	12,2	25,3	57,8	5,51	1,62	9,50	27,65	36,10
2+	12,4	25,6	58,4	5,40	1,60	9,25	26,85	35,10
2	12,6	26,0	59,2	5,28	1,57	9,00	26,00	33,90
2-	12,8	26,4	1:00,0	5,15	1,54	8,75	25,10	32,70
3+	13,0	26,8	1:00,8	5,01	1,51	8,45	24,15	31,50
3	13,2	27,2	1:01,8	4,87	1,47	8,15	23,15	30,00
3-	13,4	27,6	1:02,8	4,73	1,43	7,85	22,15	28,50
4+	13,6	28,1	1:03,8	4,59	1,39	7,55	21,05	27,00
4	13,9	28,6	1:05,0	4,42	1,35	7,15	19,75	25,20
4-	14,2	29,1	1:06,2	4,24	1,31	6,75	18,45	23,40
5+	14,5	29,6	1:07,4	4,06	1,27	6,35	17,05	21,60
5	14,8	30,1	1:08,6	3,88	1,23	5,95	15,65	19,60
5-	15,1	30,6	1:10,0	3,70	1,19	5,55	14,25	17,60