

Neigungsfach Sport

Im vierstündigen Fach Sport geht es zum einen darum, vielfältige körperliche Erfahrungen zu sammeln und das Können in Sportarten des klassischen Schulsportkanons und des sogenannten Wahlbereichs zu verbessern. Zum anderen werden sportwissenschaftliche Inhalte aus Trainingslehre und Biomechanik vermittelt. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Training gezielt zu planen und Bewegungen zu beschreiben und zu analysieren. In jedem Halbjahr setzt sich die Note aus einem Praxisteil (Gewichtung 2/3) und einem Theorieteil (ein bis zwei Klausuren, Gewichtung 1/3) zusammen. Im Abitur werden der fachpraktische Teil (Mannschaftssportart, Individualsportart, Ausdauerleistung) und die Klausur 1:1 gewertet.

Eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme im Neigungsfach Sport ist Freude und Begeisterung an sportlicher Bewegung und am sportlichen Training.

Immer wieder sind Neigungskurse an der Planung und Durchführung von sportlichen Aktivitäten am Kepi beteiligt.

Eine ärztliche Bescheinigung zur Teilnahme ist nicht vorgeschrieben, es ist jedoch empfehlenswert, sich im Vorfeld auf die Tauglichkeit für den vierstündigen Sportkurs untersuchen zu lassen, d.h. jede/r Schüler/in muss körperlich in der Lage sein, an allen Sportarten teilzunehmen.

Im Abitur können folgende Sportarten gewählt werden:

Individualsportarten:

- Gerätturnen (zwei Geräte)
- Gymnastik/Tanz (ein Handgerät, eine Improvisation)
- Schwimmen (zwei Lagen über zwei verschiedene Distanzen)
- Leichtathletik (Zweikampf)

Mannschaftssportarten:

- Handball
- Fußball
- Volleyball
- Basketball

Ausdauerleistung:

Coopertest (12 Minuten) im

- Laufen oder
- Schwimmen

Laufen oder Schwimmen in der Ausdauerleistung ist unabhängig von der Wahl der Individualsportart. Wer sich also im Schwimmen prüfen lässt, kann den Coopertest trotzdem laufen!

In der Theorie werden geprüft:

Trainingslehre:

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Biomechanik/Bewegungslehre:

- funktionale Bewegungsbeschreibungen
- grundlegende (bio)mechanische Gesetze
- biomechanische Prinzipien
- Analyse verschiedener Sprungbewegungen