

Sport

Um der aufgrund Covid-19 besonderen Lernsituation im Schuljahr 2019/20 Rechnung zu tragen, sind in der schriftlichen Abiturprüfung 2021 im Fach Sport die nachfolgend als rot und gestrichen gekennzeichneten Inhalte nicht prüfungsrelevant. Alle übrigen Lehrplanabschnitte (auch die hier nicht aufgeführten Abschnitte) der Jahrgangsstufen 11 und 12 sind in vollem Umfang abiturprüfungsrelevant.

Nervensystem

- afferente und efferente Leitungsbahnen
- Sinnesrezeptoren, Analysatoren
- Aufbau und motorische Funktionen des zentralen Nervensystems
- ~~Bau und Funktion einer Nervenzelle~~
- ~~synaptische Verbindungen, Neurotransmitter~~
- neuronale Steuerung der Muskelkontraktion: motorische Einheit, Mechanismen der Abstufung von Kontraktionskraft und -geschwindigkeit, intra- und intermuskuläre Koordination

~~Motorisches Lernen~~

- ~~Lernphasen, Lernmodell~~
- ~~Anpassung des zentralen Nervensystems~~
- ~~interne und externe Einflussfaktoren (Entwicklung, Motivation, Seitigkeit, Transfer, Ermüdung u. a.)~~
- ~~Techniktraining~~
- ~~Erlernen taktischen Verhaltens: Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik~~

~~Entwicklung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen und des motorischen Lernens im Altersgang~~

- ~~Besonderheiten jeder Altersstufe, insbesondere des Kindes- und Jugendalters~~
- ~~beschleunigte, verlangsamte, stagnierende und rückläufige Phasen der Entwicklung~~
- ~~Chancen und Risiken für die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit~~

~~Immunsystem und Hormonsystem~~

- ~~Aufbau und Wirkungsweise des Immunsystems~~
- ~~Reaktion des Immunsystems auf sportliche Belastungen~~
- Bedeutung wichtiger Hormone für die sportliche Leistungsfähigkeit

Beweglichkeitstraining

- ~~Bedeutung der Beweglichkeit~~
- ~~Arten der Beweglichkeit: allgemeine, spezielle, aktive und passive~~
- ~~anatomisch-physiologische Grundlagen, leistungsbestimmende Faktoren~~
- ~~Methoden des Beweglichkeitstrainings: dynamisch, statisch, aktiv, passiv und Mischformen~~
- ~~Risiken und Gefahren des Beweglichkeitstrainings~~
- ~~Anpassungserscheinungen bei den verschiedenen Arten des Beweglichkeitstrainings~~
- ~~gesundheitliche Bedeutung der verschiedenen Arten des Beweglichkeitstrainings~~

Merkmale und Grundlagen sportlicher Bewegungen

Die Schüler lernen, sportliche Bewegungsabläufe zu analysieren und werden dabei mit morphologischen und funktionalen Betrachtungsweisen vertraut. Sie erkennen wesentliche Bewegungsmerkmale und verstehen die zugrundeliegenden biomechanischen Prinzipien. ~~Sie lernen die Komponenten der Bewegungshandlung kennen.~~

- Anwendung mechanischer Gesetze auf sportliche Bewegungen
- Bewegungsmerkmale: Phasenstruktur, Bewegungsrhythmus, Bewegungskoppelung, Bewegungsumfang, Bewegungsfluss, Bewegungstempo, Bewegungsstärke, Bewegungspräzision, Bewegungskonstanz
- biomechanische Prinzipien: Kinetion und Modulation, maximale Anfangskraft, optimaler Beschleunigungsweg, Koordination von Teilimpulsen, Gegenwirkung, Drehrückstoß, Impulserhaltung
- ~~Bewegungshandlung: Antriebsteil, Orientierungsteil, Entscheidungsteil, Ausführungsteil, Ergebnisteil~~