

## **Anlage 2a**

### **Inhalte für das Prüfungsgespräch in der mündlichen Prüfung**

#### Theoretische Grundlagen sportlicher Tätigkeit

- Entwicklung sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Entwicklung von Bedürfnissen (Freude, Leistungsstreben, Kooperation, Verantwortung, Erfahrung)

- Herausbildung von Sportinteressen, die lebensbegleitend wirken und die Motivation für körperlich-sportliche Betätigung sind
- Gesundheitsvorsorge (Regelmäßigkeit sportlicher Belastungen und Wirkung von Entlastungen sowie altersangepasste Lebensweise)

#### Hauptfaktoren sportlicher Tätigkeiten

- Komponenten der Handlung (Körpersysteme, Kenntnissysteme, Bewertungssysteme, soziale Systeme)
- Leistungsvoraussetzungen (endogene Leistungsfaktoren: Bewegungssysteme, Kondition, Koordination, Strategie und Taktik, Sport und Technik; exogene Leistungsfaktoren: soziale Bedingungen, Ausrüstung, Klima, Wettkampf)

#### Grundlagen sportlicher Belastungsgestaltung

- Unterrichts- und Trainingsmittel (Körperübungen, bestimmte Belastungsmethoden, Hilfsgeräte, spezielle Belastungsverfahren)
- Belastungsfaktoren (Belastungsumfang, -intensität und Pausengestaltung)
- Anpassungsmechanismen (funktionelle und morphologische Anpassung)
- Belastungskontrolle (Fremd- und Selbstkontrolle)

#### Doping und Sport

- Ursachen für Doping, Regeln, Dopingbegriff

#### Sport und Ernährung

- Rolle einer ausgewogenen Ernährung

#### Theorie der Individualsportarten und Sportspiele

- Geschichte
- Systematik (Wettkampf-Disziplinen; Techniken, Regelwerk, Materialkunde)
- Entwicklung sportartspezifischer Leistungsfähigkeit (Leistungsstruktur, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Technik, physikalische Grundlagen)
- Technik und Taktik (Angriffstechniken, Abwehrtechniken, taktisches Verhalten, individuelle Taktik, Gruppen- und Mannschaftstaktik)
- Erlernen von Übungen (methodischer Ablauf, Bewegungsanweisungen, Üben, Bewegungshilfen und -korrekturen, Stabilisieren und Anwenden)
- Erwärmung, Verletzungsprophylaxe und Leistungsentfaltung