

Sportklausur Nr. 1 (LK Q1), September 2020, 8 – 9.30 Uhr

Themen: Trainingslehre

Name:

(/ 60 BE)

Aufgaben:

1 **Stellen** Sie die Prozesse der Energiebereitstellung bei einer erschöpfenden Belastung in Abhängigkeit von der Belastungszeit sowie Vor- und Nachteile der jeweiligen Form der Energiebereitstellung **dar**. (15 BE)

2 **Erläutern** Sie den sportwissenschaftlichen Begriff „Ausdauer“ (Definition, Unterteilungen, Trainingsmethoden, jeweils zwei typische Sommer- und Wintersportarten). (15 BE)

3.1 **Ordnen** Sie dem Anforderungsprofil der in Material 1 dargestellten Bergtour die wesentlichen konditionellen (Hinweis: Mit Angabe der Belastungskomponenten!) und koordinativen Beanspruchungen zu. (15 BE)

3.2 **Entwickeln und begründen** Sie unter Berücksichtigung Ihrer Ergebnisse aus Aufgabe 3.1 wesentliche Aspekte für ein Vorbereitungsprogramm, auf dessen Grundlage sich Laura optimal auf die Bergtour vorbereiten kann. (15 BE)

(Bitte vergessen Sie nicht die Wörter zu zählen!) Ich wünsche ihnen viel Erfolg!

Operatoren:

- **darstellen:** Sachverhalte o.Ä. und deren Bezüge sowie Zusammenhänge aufzeigen (AE I-II)
- **zuordnen:** Texte oder Sachverhalte unter Verwendung von Vorwissen begründet in einen genannten Zusammenhang stellen (AE I-II)
- **erläutern:** Materialien, Sachverhalte o.Ä. mit zusätzlichen Informationen und Beispielen verdeutlichen (AE II)
- **begründen:** einen Sachverhalt bzw. eine Aussage durch Argumente stützen (AE II–III)
- **entwickeln:** einen eigenen Gedankengang bzw. ein Konzept zu einem Thema entfalten und Schlussfolgerungen ziehen (AE III)

Material 1:

Rahmenbedingungen der Bergtour: Die 17-jährige Laura plant mit ihren Eltern, die geübte Wanderer sind, einen Sommerurlaub in den Alpen. Dort wollen sie eine einwöchige Hüttentour machen, bei der sie jeden Tag ca. 20–25 km von Almhütte zu Almhütte wandern und dabei täglich bis zu 1500 m Höhenunterschied im Auf- und Abstieg zu bewältigen haben. Mit vollgepacktem Rucksack (ca. 15 kg) müssen bei der geplanten Tour zum einen Wanderwege bewältigt werden, die abwechslungsreich sind und normale, breite Passagen haben. Zum anderen ergeben sich aber auch besondere Anforderungen an Fortbewegung und Psyche durch steil abfallende und ungesicherte Passagen, Klettersteige und Geröllfelder. Aufgrund von Höhe und Klima ist auch mit plötzlichen Wetterumschwüngen zu rechnen. Da Laura im Moment wenig Sport betreibt, möchte sie die drei Monate bis zum Urlaub nutzen, um sich für die Tour vorzubereiten. Rat holt sie sich bei ihren Mitschülern aus dem Sportleistungskurs.