



Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche

PRÜFUNGSSCHWERPUNKTE

ERSTE STAATSPRÜFUNG LEHRAMT AN MITTEL- & SONDERSCHULEN

ERSTE STAATSPRÜFUNG LEHRAMT AN GRUNDSCHULEN

ab SoSe 2018

Modul 08-008-0001

Komplex

GRUNDLAGEN DER SPORTMOTORIK & TRAININGSWISSENSCHAFT

I Tätigkeit – Belastung – Beanspruchung – Leistungsentwicklung

- Relationen: Trainingsbelastung – Beanspruchung – Leistungsentwicklung
- Steuerung über Belastungsfaktoren und Beanspruchungsindikatoren
- Gestaltung der Trainings- bzw. Übungseinheit als kleinste Organisationsform des Übungs- bzw. Trainingsprozesses (Funktionen der Teile einer Sportstunde, Relationen zueinander, Einflussfaktoren auf die Gestaltung)

II Energetische Prozesse und energetisch determinierte Leistungsvoraussetzungen in der sportlichen Tätigkeit

- Grundvorgänge der Entwicklung energetisch determinierter Leistungsvoraussetzungen (Beanspruchung, Ermüdung, Adaptation, Leistungsveränderung)

III Krafftfähigkeiten

- Krafftfähigkeiten und ihre Bedeutung für sportliche Leistungen
- Erscheinungsformen, Klassifikationsmöglichkeiten der Krafftfähigkeiten
- Allgemeines Schnellkraft- und Kraftausdauertraining

IV Schnelligkeitsfähigkeiten

- Schnelligkeitsfähigkeiten und ihre Bedeutung für sportliche Leistungen
- Erscheinungsformen, Klassifikation der Schnelligkeitsfähigkeiten (Reaktionsschnelligkeit, Bewegungsschnelligkeit in azyklischen und zyklischen Bewegungen, Handlungsschnelligkeit)
- Ausbildung der Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit
- trainingsmethodische Regeln für das Schnelligkeitstraining



Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche

V Ausdauerfähigkeiten

- Ausdauerfähigkeiten und ihre Bedeutung für sportliche Leistungen
- Erscheinungsformen, Klassifikationsmöglichkeiten der Ausdauerfähigkeiten
- Methodik des Ausdauertrainings im Schulsport

VI Informationelle Prozesse und informationell determinierte Leistungsvoraussetzungen in der sportlichen Tätigkeit

- Informationsaufnahme, -verarbeitung und -weiterleitung
- Analysatorentätigkeit
- Ebenen der Informationsverarbeitung (u. a. Regulationsebenen nach HACKER, Funktionseinheiten der Handlung nach KOSSAKOVSKI)
- Modelle der Bewegungsverregulation/Handlungsregulation

VII Grundzüge des motorischen Lernens

- Verlauf sportmotorischer Lernprozesse (Lernkurven, Lernphasen, Lernkriterien)
- Grundalgorithmus im motorischen Lernen/Fertigkeitstraining
- Teillern- und Ganzlernmethode
- Induktiver und deduktiver Lehr- und Lernweg

VIII Koordinative Fähigkeiten

- Koordinative Fähigkeiten und ihre Bedeutung als motorische Leistungsvoraussetzungen
- Grundsätze und methodische Maßnahmen im Koordinationstraining (insbesondere methodische Maßnahmen zur Erhöhung der Koordinationsschwierigkeit)

IX Beweglichkeit

- Beweglichkeit und ihre Bedeutung für sportliche Leistungen
- Beweglichkeit als durch morphologische, energetische und informationelle Prozesse bedingte Fähigkeit
- Formen der Beweglichkeit
- Methoden im Beweglichkeitstraining

X Ontogenese der sportlichen Motorik

- Motorische Entwicklung und ihre Bestimmungsfaktoren
- Hauptakzente der menschlichen Ontogenese in den Phasen der Kindheit; insbesondere im mittleren und späten Kindesalter
- Entwicklungspsychologie in der Lebensspanne (BALTES)