Beispiel für einen gleichwertigen komplexen Leistungsnachweis (GKL) im Fach Sport

Format des GKL	**Praktisch** Fachpraktische Überprüfung mit sportpraktischen und theoretischen Anteilen
Art des Produkts	Erstellung eines Trainingsplans mit Dokumentation und Laufprotokoll (Auswertungsmatrix) des durchgeführten Belastungssteuerungslaufes
Thema des Unterrichtsvorhabens	Bezug zum Beispielprofil 1, UV 5: *Die Ausdauer ausdauernd trainieren, der Erfolg zeigt sich langfristig!* – Erstellung eines individuellen Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen zur langfristigen Leistungssteigerung
Arbeitsschwerpunkte im Kontext des UVs	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich im Verlauf des Unterrichtsvorhabens mit ihrer eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit auseinander. Neben der Einschätzung des aktuellen Trainingsstands sollen vor allem unterschiedliche Trainingsmethoden unter Berücksichtigung der Belastungsnormative in Gruppen erarbeitet und vorgestellt werden. Die Schülerinnen und Schüler erfahren dabei insbesondere die Möglichkeiten der Steuerung der Intensität und nutzen diese für die Gestaltung eines möglichst gleichmäßigen Lauftempos im überwiegend aeroben Bereich.
Kompetenzbezüge	Die Schülerinnen und Schüler − demonstrieren Ausdauerleistungsfähigkeit in Läufen mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen (BWK 7.3), − erläutern ausgewählte Gesetze und Prinzipien sportlichen Trainings (If d SK 1), − beschreiben die anatomischen und physiologischen Grundlagen in den Bereichen Herz-Kreislauf-System und Atmung hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung (If d SK 2), − beschreiben aerobe und anaerobe Wege der Energiebereitstellung in Abhängigkeit von Art und Dauer der Belastung (If d SK 3), − erläutern körperliche Anpassungsprozesse in unterschiedlichen Organsystemen für die Entwicklung von Ausdauer- und Kraftfähigkeiten (If d SK 4), − entwerfen Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungskomponenten und differenzierter Zielsetzungen (If d MK 1), − dokumentieren die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit (If d MK 2),

	– beurteilen Trainingspläne anhand der Trainingsprinzipien zur Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen, auch im Hinblick auf die eigene körperliche Entwicklung (If d UK 1).
Aufgabenstellung	Sportpraktischer Teil: Durchführung eines Belastungssteuerungslaufs (s. Material) Theoretischer Teil: Vorstellung und Reflexion des eigenen Trainingsplans in Verbindung mit der Auswertungsmatrix des durchgeführten Belastungssteuerungslaufs vor dem Hintergrund des Spannungsfeldes *Leistungs- vs. Gesundheitsorientierung*
Organisatorischer Rahmen	Der sportpraktische Teil wird im Rahmen des regulären Sportunterrichts auf einer 400m-Rundbahn durchgeführt. Für den anschließenden theoretischer Teil (Gruppenkolloquium) muss ein Prüfungsraum mit Visualisierungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.
Mögliche Aspekte für das GKL-Fachgespräch	Im GKL-Fachgespräch (theoretischer Teil) soll die Wirksamkeit des eigenen Trainingsplans reflektiert und fachwissenschaftlich begründet werden. Außerdem soll die Auswertungsmatrix des eigenen Belastungssteuerungslaufs vor dem Hintergrund der Zielsetzung und möglicher Konsequenzen für das weitere Training analysiert werden.
Bewertungskriterien	Die Ergebnisse aus dem sportpraktischen und dem theoretischen Teil werden bei der Bildung der Gesamtnote gleich gewichtet. Die Bewertungsmatrix für den sportpraktischen Teil befindet sich im Dokument „Arbeitsauftrag“ (s. Anhang)

Materialien:

- Übersicht über das Unterrichtsvorhaben
- Arbeitsauftrag Belastungssteuerungslauf