|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Abschlussarbeit 2022 | Deutsch | Material für Prüflinge |
| Realschule E-Kurs | Deckblatt | Nachschreibtermin |

Name: \_...\_

Klasse/Kurs: \_...\_

# Dezentrale Abschlussarbeit 2022 Deutsch

der [hier Namen der Schule einfügen]

in [hier Standort der Schule einfügen]

Wahlteil A: \_...\_

oder

Wahlteil B: \_...\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Hauptteil 1 (Hörverstehen) | Hauptteil 2 (Basisteil) |
| erreichbare Punktzahl | 6 | 16 |
| erreichte Punktzahl |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Wahlteil | Grammatik/ Ausdruck | Rechtschreibung |
| erreichbare Punktzahl | 12 | 6 | 6 |
| erreichte Punktzahl |  |  |  |

Fehler/Fehlerquotient: \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Gesamtergebnis**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Erreichte  Punktzahl | Mögliche  Punktzahl | **Note** | ............................................  Datum, Unterschrift (1. Korrektor/-in) |
|  |  |  | ............................................  Datum, Unterschrift (2. Korrektor/-in) |

# Hauptteil 1: Hörverstehen (ohne Hilfsmittel)

## Aufgabe 1

Fasse den wesentlichen Inhalt des Radiobeitrags kurz zusammen.

(\_\_\_ / 1 P.)

\_...\_

## Aufgabe 2

Gib die Empfehlungen, die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Kinder und Jugendliche zum Thema „Bewegung“ veröffentlicht hat, mit eigenen Worten wieder.

(\_\_\_ / 1 P.)

\_...\_

## Aufgabe 3

In dem Beitrag werden verschiedene Gründe für den Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen erwähnt. Kreuze die Begründungen an, die nicht genannt werden.

(\_\_\_ / 1 P.)

\_...\_ Manche Jugendliche haben kaum Zugang zu Angeboten von Sportvereinen.

\_...\_ Viele Kinder finden keine Spielplätze in der Nähe ihrer Wohnungen.

\_...\_ Aufgrund einer hohen schulischen Belastung bleibt keine Zeit für Sport.

\_...\_ Der Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen ist stark angestiegen.

\_...\_ Viele Jugendliche können sich keine teure Sportkleidung und -ausrüstung leisten.

\_...\_ Viele Schülerinnen und Schüler gehen selten zu Fuß und lassen sich lieber fahren.

## Aufgabe 4

Nenne zwei verschiedene Möglichkeiten aus dem Radiobeitrag, wie Kindern und Jugendlichen mehr Bewegung im Schulalltag ermöglicht werden kann.

(\_\_\_ / 1 P.)

\_...\_

## Aufgabe 5

In dem Radiobeitrag wird der Einfluss der Digitalisierung auf die körperlichen Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen dargestellt. Beschreibe je eine genannte positive und eine negative Auswirkung auf das Bewegungsverhalten durch digitale Medien.

(\_\_ / 2 P.)

\_...\_

# Hauptteil 2

## BASISTEIL

### Text 1

#### Der bewegte Mensch

Ein Problem unserer heutigen Zeit ist, dass wir zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen. Wir werden anfälliger für Krankheiten und erholen uns schlechter von Belastungen. Heute bewegen wir uns um zwei Drittel weniger als noch vor 100 Jahren.

Dabei zeichnet sich der Mensch durch das Prädikat „Born to run – zum Laufen geboren“ aus. Für unsere Vorfahren war es (über-)lebenswichtig, gut zu Fuß zu sein, und das in doppelter Hinsicht: Sie mussten sich vor Feinden und angreifenden Tieren in Sicherheit bringen. Auch die Jagd war nur dann erfolgreich, wenn die Jäger schnell und beweglich waren. Überleben war also eine Frage der „Sportlichkeit“.

Einige Anthropologen [1] nehmen sogar an, dass ein verändertes Bewegungsverhalten am Anfang der menschlichen Entwicklung eine entscheidende Rolle spielte: Die Frühmenschen begannen vor etwa 1,8 Millionen Jahren in einer sich wandelnden Umwelt vermehrt umherzuwandern, um sich so neue Jagdgebiete und Methoden anzueignen. Gleichzeitig könnten sie sich dabei bessere Nahrungsquellen erschlossen und energiereichere Kost erobert und sich eben deshalb auch ein immer größeres, mehr Energie verbrauchendes Gehirn geleistet haben. Dies wurde zudem auch immer mehr gebraucht, etwa beim Ersinnen neuer Jagdstrategien oder weil die Anforderungen sozialer Interaktion in den Gruppen immer höher wurden.

Tatsächlich zeigen sich an den ersten echten Vertretern der Gattung Mensch vor etwa zwei Millionen Jahren entscheidende körperliche Veränderungen. Die Vermessung von Schädeln etwa hatte schon vor langer Zeit enthüllt, dass die Gehirnvolumina immer stärker zunahmen. Weniger bekannt sind Befunde, die eine deutlich stärker körperlich aktive Lebensführung der Frühmenschen belegen, also die ganz affenuntypische Fähigkeit, sich lange und ausdauernd zu bewegen und dabei womöglich routinemäßig weite Strecken schnell zurückzulegen. Im Skelett zeigt sich das etwa an immer länger werdenden Beinknochen, aber auch an der sich verändernden Form des Gleichgewichtsorgans im Innenohr.

Dass der moderne Mensch die Vorteile dieses evolutionären Erbes verspielt, liegt daran, dass die natürlichen Feinde weggefallen sind und die Jagd sich auf den Gang in den Supermarkt beschränkt.

Zumindest in der westlichen Welt muss der überwiegende Teil der Bevölkerung heute nicht mehr körperlich schwer arbeiten, sondern übt seinen Job im Sitzen aus. Wer dann keinen Ausgleich im Sport sucht oder sich wenigstens regelmäßig bewegt, etwa spazieren geht, hat ein Problem. Das liegt daran, dass der menschliche Körper bewegt werden muss, sonst baut er ab.

Das kann verhindert werden, denn durch regelmäßiges Training legen Knochen und Muskeln an Substanz enorm zu, sodass es der Mensch zu erstaunlichen körperlichen Leistungen bringen kann. Spitzensportler zeigen uns, welche Kraft- und Bewegungsmaschine der Mensch von Natur aus immer noch ist. Die Spitzengeschwindigkeit eines männlichen 100-Meter-Sprinters beträgt rund 40 Kilometer pro Stunde.

Bei einem Spitzen-Marathon-Läufer liegt die Durchschnittsgeschwindigkeit bei rund 20 Kilometer pro Stunde. Triathleten beim alljährlichen Ironman auf Hawaii messen sich mehr als acht Stunden lang am Stück: 3,6 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und 42 Kilometer Laufen. Ultra-Triathleten dehnen ihre sportliche Leistung gar auf mehrere Tage aus.

Darüber hinaus ist Sport der Gesundheitsfaktor schlechthin: Bewegen wir uns regelmäßig, dann verbessern wir die Fließeigenschaften unseres Blutes, stärken unser Herz und unser Immunsystem. Regelmäßige sportliche Aktivität senkt das Risiko eines Herzinfarkts und mindert die Gefahr, an Bluthochdruck zu leiden. Durch stetes Training mobil bleiben bis ins hohe Alter. Je stärker ein Organ gefordert wird, desto mehr kann es leisten. Regelmäßiges Training, auch wenn erst in höherem Alter damit begonnen wird, steigert die Leistungsfähigkeit enorm.

Dass Sport gesund ist, steht also außer Frage, nur übertreiben darf man es auch nicht. Nicht jeder ist eben ein Spitzensportler, und Leistungssport ist wegen seiner permanenten Belastung einzelner Körperregionen eigentlich auch schon nicht mehr gesund. Das Sportrezept der Wahl lautet: Sport regelmäßig und in Maßen, nicht nur ab und zu und dann übertrieben in Massen.

Wer seine körperlichen Grenzen kennt und akzeptiert, mäßig aber regelmäßig Sport treibt, hat den größten Gewinn für das eigene Wohlbefinden und vielleicht sogar ein längeres Leben.

Daneben besitzt Sport einen unschätzbaren Wert, das soziale Miteinander zu trainieren. Gerade Mannschaftssportarten verlangen ein hohes Maß an Teamfähigkeit. Auch Fairness und das Einhalten vereinbarter Regeln helfen nicht nur im sportlichen Spiel, sondern auch in allen anderen zwischenmenschlichen Beziehungen. Gerade Kinder und Jugendliche lernen durch Gemeinschaftssportarten, sich im wahren Leben zu behaupten. Damit tragen sie zur Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit und auch zur mentalen Gesundheit bei.

[1] Anthropologen, die: Wissenschaftler, die sich mit dem Menschen und seiner Evolution beschäftigen.

Quellen (gekürzt und bearbeitet):

https://www.planetwissen.de/natur/anatomie\_des\_menschen/bewegung\_muskeln\_ausdauer\_koordination/index.html (01.03.21);  
https://www.spektrum.de/news/machte-mehr-bewegung-den-fruehmenschen-schlauer/1171503 (01.03.21);  
Beck, Frieder: Sport macht schlau (2014), S.17.

### Aufgabe 1

Stelle Text 1 und sein zentrales Thema kurz vor.

(\_\_\_ / 2 P.)

\_...\_

### Aufgabe 2

Nenne anhand von Text 1 drei Gründe, warum Sport so gesund ist.

(\_\_\_ / 2 P.)

\_...\_

### Aufgabe 3

Stelle stichwortartig anhand von Text 1 ein kurzes „Rezept“ für ein Sportprogramm zusammen, das ein langes Leben befördert. Berücksichtige hierbei folgende Kriterien: Dauer des Sportprogramms (zeitlicher Umfang pro Woche), geeignete Sportarten, Intensität (Anstrengungsgrad).

(\_\_\_\_ / 2 P.)

\_...\_

### Aufgabe 4

Erkläre den Ausdruck „Born to run“ und begründe anhand dieses Ausdrucks, warum Sport und insbesondere körperliche Fitness eine (über-)lebenswichtige Funktion in der Menschheitsgeschichte einnimmt.

(\_\_\_ / 3 P.)

\_...\_

### Text 2

#### Ruf zum Sport

Von Joachim Ringelnatz

Auf ihr steifen und verdorrten

Leute aus Büros,

Reißt euch mal zum Wintersporten

Von den Öfen los.

Bleiches Volk an Wirtshaustischen,

Stellt die Gläser fort.

Widme dich dem freien, frischen,

Frohen Wintersport.

Denn er führt ins lodenfreie

Gletscherfexlertum

Und bedeckt uns nach der Reihe

All mit Schnee und Ruhm.

Doch nicht nur der Sport im Winter,

Jeder Sport ist plus,

Und mit etwas Geist dahinter

Wird er zum Genuss.

Sport macht Schwache selbstbewusster,

Dicke dünn, und macht

Dünne hinterher robuster,

Gleichsam über Nacht.

Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,

Kürzt die öde Zeit,

Und er schützt uns durch Vereine

Vor der Einsamkeit,

Nimmt den Lungen die verbrauchte

Luft, gibt Appetit;

Was uns wieder ins verrauchte

Treue Wirtshaus zieht.

Wo man dann die sporttrainierten

Muskeln trotzig hebt

Und fortan in illustrierten

Blättern weiterlebt.

Quelle: https://www.zgedichte.de/gedichte/joachim-ringelnatz/ruf-zum-sport.html (02.03.21)

## Aufgabe 5

Auch der Dichter Joachim Ringelnatz hat sich in dem vorliegenden Gedicht (Text 2) mit dem Thema „Sport“ auseinandergesetzt.

Fasse den Inhalt des Gedichts nach folgender Gliederung kurz zusammen.

(\_\_\_\_ / 3 P.)

Gliederung: Strophe 1–2

Inhalt:

\_...\_

Gliederung: Strophe 3–6

Inhalt:

\_...\_

Gliederung: Strophe 7–8

Inhalt:

\_...\_

### Aufgabe 6

Bei Ringelnatz’ Gedicht handelt sich um eine humorvoll-ironische Darstellung sportlicher Betätigungen.

Begründe dies mithilfe von zwei Textstellen.

(\_\_\_ / 2 P.)

\_...\_

## Aufgabe 7

Ringelnatz schreibt in seinem Gedicht unter anderem zum Nutzen von Sport: „Und er schützt uns durch Vereine / Vor der Einsamkeit“.

Nimm kurz Stellung zu dieser Aussage und begründe, warum du selbst Mitglied in einem Sportverein bist oder warum nicht.

(\_\_ / 2 P.)

\_...\_

# Wahlteil A

Im Abschlussjahrgang deiner Schule wurde zusätzlich zu den Prüfungsvorbereitungen eine AG mit dem Titel „Sport gegen Prüfungsstress“ angeboten, an der du teilgenommen hast. Dort habt ihr verschiedene Sportarten ausprobiert und gemeinsam Sport gemacht. Nun diskutiert die Schulgemeinschaft, ob Sport wirklich als Stressminderung während der Prüfungsvorbereitungen hilfreich sein kann oder ob Sport nicht auch Leistungsdruck fördern kann.

Du versuchst, deine Schule von dem Nutzen dieser AG zu überzeugen und verfasst deshalb einen informierend-appellierenden Blogeintrag für eure Schulwebsite.

Bei deinen Recherchen stößt du auf die Kurzgeschichte „Marathon“, die du in diesem Zusammenhang vorstellen möchtest, und auf den Info-Text „Was ist Stress?“.

## Text 3A

### Marathon

Von Reinhold Ziegler

Ob ich meinen Vater schon hasste, als ich auf die Welt kam, bezweifle ich. Ich vermute, ich fing erst damit an, als ich laufen lernen musste.

Ein Sohn, der nur krabbeln konnte, der sich später mühsam von einem Bein aufs andere fallend, durch die Welt hangelte, der schließlich gehen konnte, aber noch nicht lief [...] – all das muss ihn ungeduldig geschmerzt haben in seinem großen Sportlerherz. Und diese Ungeduld ließ er mich damals schon spüren.

Mit fünf hatte er mich schließlich so weit. Ob wir morgens Brötchen holten, ob er mich zum Einkaufen in die Stadt mitnahm oder ob wir unseren abendlichen „Spaziergang“ mit unserem Hund Nurmi machten, immer liefen wir, joggten wir, würde man heute sagen, obwohl unser verbissenes Laufen bei weitem nicht die Leichtigkeit und den Spaß des heutigen Joggens hatte.

[...] Wenn ich an meine Kindheit denke, sehe ich nur ein Bild vor mir: Es ist mein Vater, laufend, schräg rechts vor mir. Er blickt über seine linke Schulter zurück und ruft: „Auf, auf!“ und wenn ich länger hineinhöre in dieses Bild, dann höre ich sein gleichmäßiges Atmen, höre seinen Rhythmus: Schritt, Schritt, ein – Schritt, Schritt, aus. Und ich höre mein eigenes Keuchen, spüre mein Herz stechen und spüre den Hass, der mich zurückhalten will, und der mich immer hinter ihm hertreibt.

An meinem dreizehnten Geburtstag lief ich zum ersten Mal die fünftausend Meter. Es war ein Sportfest, und ich musste mit den Achtzehnjährigen starten, weil in meiner Altersklasse und den zweien darüber niemand sonst auf diese Distanz antrat. Meine Vereinskameraden standen am Rand der Bahn und feuerten mich an. Fast zehn Runden hielt ich mit den Großen mit, dann fiel ich ab. Vater wartete an Start und Ziel, bei jeder Runde schrie er mir „Auf, auf!“ ins linke Ohr, die letzte Runde lief er auf dem Rasen neben mir her. „Auf, auf, auf!“, schrie er, aber ich hörte nichts mehr, lief wie bewusstlos, Schritt, Schritt, ein – Schritt, Schritt, aus – bis mir irgendwer eine Decke überwarf und ich verstand, dass es vorbei war. Ich ließ mich auf die weiche, kühle Kunststoffbahn fallen, er hielt mich fest, zog mir die Haut neben der Nase hoch, damit ich besser Luft bekam.

„Gut gemacht, mein Läuferlein“, flüsterte er in mein Keuchen.

Und ich nahm diese Worte und schloss sie ein, wie einen Edelstein, den man immer mal wieder ganz alleine hervorholt, um ihn genau zu betrachten.

„Gut gemacht, gut gemacht.“

Ich studierte in einer anderen Stadt. Sport natürlich, was sonst. Ich trainierte täglich zweimal, professionell, wie man mir sagte, obwohl es auch nicht viel mehr war als das „Auf, auf!“ meines Vaters, nur besser organisiert, wissenschaftlicher verpackt und anonymer. [...]

Ich fing an, auf Marathon zu trainieren. Irgendjemand hatte meinen Laufstil analysiert und mir von der Bahn, von fünftausend und zehntausend weg hin zu Marathon geraten.

[...] Ich war gut im Marathon, aber meine Zeiten zeigten mir, für die Welt, für die ganz große Welt, war ich auch hier nicht gut genug.

In dieser Zeit fuhr ich einmal nach Hause. Wie fremd saß ich dort an dem vertrauten Esstisch, trank Kaffee mit meinen Eltern.

Komm, lass uns laufen, sagte mein Vater noch immer, ohne zu begreifen, wie sehr ich auch diesen Satz hasste.

Als wir die Schuhe aussuchten, fragte er: „Wie weit?“

„Marathon“, sagte ich, ohne ihn anzusehen. Er war noch nie Marathon gelaufen, das wusste ich, und er war älter geworden.

Ich ließ ihn voranlaufen und merkte nach den ersten paar hundert Metern, dass er es zu schnell anging. Ich ließ mich zurückfallen, aber immer wieder kam sein Kopf über die linke Schulter zu mir: „Auf, auf!“

Nach nicht einmal einem Viertel der Strecke begannen ihn die Kräfte zu verlassen. Wieder drehte er sich um: „Auf, sei nicht so faul!“, rief er. „Führ du mal!“

Ich zog an ihm vorbei, hörte sein Atmen, viel zu hastig, viel zu ausgepumpt, viel zu verkrampft. [...]

Ich wollte ihn umbringen, wollte ihn winseln hören, wollte seine Ausflüchte hören, sein „Ich habe es doch nur gut gemeint“. [...]

Ich zog noch ein bisschen an und er ging das Tempo mit. Ab und zu drehte ich mich um: „Auf, auf!“, rief ich ihm über die Schulter zu.

[...] Keuchend und nach Luft ringend lief er hinter mir her. Wir waren jetzt viel zu schnell, selbst ich würde dieses Tempo nicht bis zum Ende halten können, aber es würde ohnehin keinen Einlauf durchs große Marathontor geben, nicht heute und nie mehr. Dies war das letzte Rennen meines Lebens, und nichts und niemand konnte mich daran hindern, es für immer zu gewinnen.

Plötzlich taumelte er, wie zwei Kreisel liefen seine Arme neben ihm her. Ich blieb stehen, um ihn aufzufangen, aber er stolperte an mir vorbei, ließ sich ein paar Meter weiter in die Wiese fallen und übergab sich. Ich drehte ihn um, stützte ihm die Stirn, verschaffte ihm mehr Luft. Sag es, dachte ich. Sag dieses verdammte: „Ich wollte doch nur dein Bestes!“

Aber er konnte nicht mehr sprechen, würgte alles heraus, was in ihm war, schnappte nach Luft wie ein Kind im Heulkrampf.

Allmählich kam er zur Ruhe, sah mich an, sah mir von unten her lange in die Augen. „Hasst du mich so sehr?“, fragte er.

Da war etwas wie erstauntes Entsetzen in seinen Augen. Aber ich schwieg, sah ihn nur an in all seiner Hilflosigkeit.

„Nein, nicht mehr“, antwortete ich schließlich. „Nicht mehr, es ist vorbei, es ist gut.“

Wir blieben lange sitzen, wortlos, aber zum ersten Mal in unserem Leben einig. Dann trabten wir zurück. Ganz ruhig, fast gelassen. Nebeneinander.

Quelle: Reinhold Ziegler: Marathon. In: Ders.: Der Straßengeher. Weinheim/Basel: Beltz & Gelberg 2001. S. 82–87; Entnommen aus Training 2018. Abschlussprüfung, Realschule Niedersachsen. Deutsch. Stark-Verlag. S. 37 f.

## Text 4A

### Was ist Stress?

Stress ist eine gesunde „Alarm”-Reaktion des Körpers. Ein im Kopf fest verankerter Urinstinkt signalisiert, dass der Körper durch innere oder äußere Faktoren bedroht wird und schnell reagieren muss, daher produziert der Körper in Sekundenschnelle verschiedene Stresshormone.

Außerdem steigt der Puls und die Muskulatur spannt an. Die Atmung wird schneller. Unser Herz-Kreislaufsystem läuft auf Hochtouren. Evolutionsbedingt war es für unsere Vorfahren überlebenswichtig in Gefahrensituationen und Herausforderungen mit Flucht oder Kampf zu reagieren. Der Körper ist bei Stress in Alarmbereitschaft und bereit alles zu geben.

In der heutigen Zeit kommt es selten vor, dass wir einen schweißtreibenden Kampf oder gar in einem Sprint die Flucht antreten. Im Gegenteil: Wir bauen die Anspannung, die geballte Energie und die ausgeschütteten Stresshormone nicht durch Bewegung ab, sondern bewegen uns gar nicht oder zu wenig.

Die Anspannung und bereitgestellte Energie können sich nicht entladen und die ausgeschütteten Stresshormone werden schlecht abgebaut, was auf Dauer krank macht.

Quelle (bearbeitet): https://www.foodspring.de/magazine/warum-sport-gegen-stress-hilft (08.12.21)

Bearbeite die folgenden Aufgaben in einem zusammenhängenden Text.

Zähle abschließend die von dir geschriebenen Wörter.

Gehe folgendermaßen vor:

a. Erkläre zunächst kurz den Anlass für deinen Blogeintrag.  
(\_\_\_\_ / 1 P.)

b. Erwähne dann die bei deinen Recherchen gefundene Kurzgeschichte und stelle diese in einem einleitenden Satz vor.  
(\_\_\_\_ / 2 P.)

c. Beschreibe nun die beiden Hauptfiguren der Kurzgeschichte und ihre unterschiedliche Einstellung gegenüber dem Sport.  
(\_\_\_\_ / 2 P.)

d. Sport kann bei manchen Schülerinnen und Schülern Ablehnung, Stress und Ängste auslösen. Begründe anhand von zwei Beispielen aus deinem Erfahrungsbereich in der Schule, warum diese Reaktion auf Sport entstehen kann.  
(\_\_\_\_ / 2 P.)

e. Erkläre, warum das Verhalten des Vaters in der Kurzgeschichte nicht dazu führt, dass sein Sohn Sport nicht zum Stressabbau nutzen kann.  
(\_\_\_\_ / 2 P.)

f. Stelle zusammenfassend dar, welchen Nutzen Sport dennoch in Momenten von Stress, beispielsweise in Prüfungssituationen erfüllen kann. Beziehe dich besonders auf Text 4A („Was ist Stress?“). Berücksichtige auch, was unbedingt vermieden werden sollte, um keinen zusätzlichen Leistungsdruck zu erzeugen.  
(\_\_\_\_ / 2 P.)

g. Formuliere einen abschließenden Appell an die Schulgemeinschaft sich dafür einzusetzen, die AG „Sport gegen Prüfungsstress“ auch im nächsten Schuljahr fortzusetzen.  
(\_\_\_\_ / 1 P.)

|  |  |
| --- | --- |
| Anzahl der geschriebenen Wörter in **WAHLTEIL A** | \_...\_ |

# WAHLTEIL B

Du bist Mitglied der Schülervertretung. Ihr fordert für eure Schule ein verstärktes Sportangebot und recherchiert für die kommende SV-Sitzung, welche weiteren Möglichkeiten es für eure Schule gibt.

Bei deinen Recherchen stößt du auf einen Text über den vielfältigen Nutzen von Sport und die Ausschreibung „Landesauszeichnung Sportfreundliche Schule“.

Das Projekt „Sportfreundliche Schule“ erscheint dir für deine Schule sehr geeignet, und du verfasst einen informierend-appellierenden Text an die Schülervertretung (SV), in dem du für die Umsetzung an deiner Schule wirbst.

**Alternativtext für den Fall, dass die Schule bereits die Auszeichnung „Sportfreundliche Schule“ besitzt:**

Du bist Mitglied der Schülervertretung. Ihr diskutiert, ob sich eure Schule erneut für die Auszeichnung „Sportfreundliche Schule“ bewerben soll.

Du informierst dich deshalb noch einmal über die Inhalte des Projekts anhand der Ausschreibungsunterlagen „Sportfreundliche Schule“ und recherchierst über den vielfältigen Nutzen von Sport. Bei deinen Recherchen stößt du auch auf den Text „Sport macht schlau“.

Das Projekt „Sportfreundliche Schule“ erscheint dir nach wie vor für deine Schule sehr geeignet, und du verfasst einen informierend-appellierenden Text an die Schülervertretung (SV), in dem du dich für eine erneute Bewerbung einsetzt.

## Text 3B

### Sport macht schlau

Von keinem Geringeren als Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) stammt der Ausspruch „Was du dir abläufst auf dem Schuh, das fließt dir geistig doppelt zu.“ Doch schon den alten Griechen war das positive Zusammenspiel zwischen Bewegung und Denken vertraut. So hielt zum Beispiel Aristoteles (384–322 v. Chr.) seine philosophische Denkschule ab, indem er in den Wandelhallen Athens umherging. Mittlerweile gibt es über Sprichwörter, Anekdoten und Fallbeispiele hinaus auch eine Fülle von wissenschaftlichen Befunden, die die positiven Wirkungen des Sporttreibens auf die schulische Leistungsfähigkeit nahelegen.

Vier von fünf Jugendlichen, die zur Schule gehen, bewegen sich im Alltag zu wenig, zeigt ein Bericht der Weltgesundheitsorganisation WHO. Die Experten aus Genf haben dazu rund 300 Erhebungen aus 146 Ländern ausgewertet. Weltweit sind demnach 81 Prozent aller Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren zu wenig körperlich aktiv. Sie erreichen nicht die von der WHO empfohlenen 60 Minuten sportliche Betätigung am Tag, wobei hierunter auch moderate Bewegung fällt, etwa mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule zu kommen. Dass der Schulweg hierzulande oft mit dem Auto zurückgelegt wird, trägt wohl dazu bei, dass sich deutsche Schüler im Vergleich mit Jugendlichen aus anderen Industriestaaten laut den Zahlen der WHO besonders wenig bewegen. Auch die veränderte Kindheit heutiger Heranwachsender, die sich durch einen gesteigerten Medienkonsum auszeichnet, führt zu nachlassender körperlicher Aktivität. 80 Prozent der Jungen treiben in Deutschland zu wenig Sport. Bei den Mädchen liegt der Wert sogar bei 88 Prozent. Von daher stellt der schulische Sportunterricht einen wichtigen Baustein dar, dass sich deutsche Kinder und Jugendliche zumindest zwei bis drei Schulstunden die Woche sportlich betätigen. „In dieser Zeit sollen die Kinder die Vielseitigkeit von Bewegung kennenlernen und erfahren, dass Sport Spaß macht“, sagt Professor Dr. Claus Buhren, Leiter des Institutes für Schulsport und Schulentwicklung an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Der Unterricht soll sie motivieren, auch in der Freizeit Sport zu treiben, zum Beispiel in einem Verein. Außerdem soll das Fach auch „soziales Lernen vermitteln“, meint Buhren. Das bedeutet, dass die Kinder lernen, im Team zu spielen, gegeneinander in Konkurrenz zu treten und dabei fair zu bleiben. Aber insgesamt reicht das natürlich nicht, um auf die von der WHO empfohlenen 60 Minuten sportlicher Betätigung zu kommen. Problematisch findet Sportwissenschaftler Claus Buhren, dass die Sportstunden viel zu oft ausfallen, vor allem wegen Lehrermangel oder Krankheit. „Die vorgesehenen zwei oder drei Stunden im Sekundarbereich I werden oft gar nicht unterrichtet“, sagt er. „Denn manche Lehrkräfte und Schulleitungen denken, dass man auf Sport verzichten kann.“ Auch viele Eltern sind der Meinung: Wer viel Sport macht, dem fehlt die Zeit für die Schule.

Zudem gibt es sehr viele „geniale Denker“, die sich nichts aus Sport und Bewegung machen. „No Sports“ ist die legendäre und vielfach zitierte Antwort, die der ehemalige britische Premierminister Winston Churchill auf die Frage gegeben haben soll, wie er sein hohes Alter erreicht habe. Und so manches Fußballer-Interview lässt uns daran zweifeln, dass Sport wirklich schlauer macht.

Aus der Sicht von Sportpädagogen und Sportwissenschaftlern ist diese Denkweise nicht nachzuvollziehen und sie bekommen Schützenhilfe für mehr Sportunterricht in Deutschland aus ganz anderen Bereichen: 2013 analysierten schottische Forscher eine Langzeituntersuchung von fast 5000 Kindern ab 11 Jahren. Für fünf Jahre wurden die Bewegungszeiten dieser Kinder mit Sporttrackern erfasst. Im Alter von 16 Jahren waren die Schülerinnen und Schüler, die sich sportlich viel betätigten, vor allem in Mathematik, in den Naturwissenschaften und in der englischen Muttersprache deutlich besser als ihre Altersgenossen, die weniger als 15 Minuten Sport pro Tag machten.

Aber scheint das nicht merkwürdig? Wenn Kinder oder Jugendliche über den Fußballplatz rennen, machen sie sich in der Regel wenig Gedanken über Mathematik oder die letzte Deutschstunde. Und doch sollen sie sich durch Bewegung und Sport auch in diesen Fächern verbessern? Genau dies legt eine Studie der International University of Bremen nahe. In ihrer Studie wurden über 100 Jugendliche zwischen 13 und 16 zufällig in eine von drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe absolvierte sportliche Koordinationsübungen, die zweite Gruppe machte regulär Sportunterricht und die dritte Gruppe hatte regulären Unterricht in einem anderen Fach. Vor und nach dem jeweiligen Unterricht wurden die Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeit wissenschaftlich gemessen. Die beiden Bewegungsgruppen verbesserten sich in diesen Bereichen deutlich. Bei der Kontrollgruppe, die normalen „Buchunterricht“ hatte, passierte nichts.

Mittlerweile gibt es über 20 amerikanische, europäische und australische Studien, die zeigen, dass körperliche Fitness mit vergleichsweise guten schulischen Leistungen einhergeht. Das muss nicht heißen, dass unsportliche und inaktive Schülerinnen und Schüler schlecht in der Schule sind, aber auch sie können durch körperliche Aktivität ihre kognitiven Leistungen verbessern. Wenn man sich Gedanken macht, wie man in der Schule zu guten Noten kommt, dann stehen neben der Intelligenz und der Begabung sicher auch die Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeit als Faktor ganz vorne. Und letzteres lässt sich durch moderate Bewegung generell steigern, selbstverständlich auch durch andere Formen der Betätigung, wie beispielsweise durch das Erlernen eines Musikinstruments oder durch ein kreatives Hobby.

Darüber hinaus wird beim Sport das Herz-Kreislauf-System gestärkt, Übergewicht, Haltungsschwächen und Rückenschmerzen wird entgegengewirkt und das psychische Wohlbefinden gesteigert. Dies alles kann das Lernen erleichtern. Zudem werden bei jeder Form von sinnvoller Beschäftigung weitere Schlüsselfähigkeiten gefördert, die sich positiv auf das Lernen auswirken. Hierzu zählen Selbstdisziplin, Anstrengungsbereitschaft und Teamfähigkeit.

Quellen (gekürzt und bearbeitet):  
Frieder Beck: „Sport macht schlau – Mit Hirnforschung zu geistiger und sportlicher Höchstleistung“. Oktober 2014, Goldegg Verlag  
https://www.goethe.de/resources/files/pdf171/schulsport-ab.pdf (03.11.2021)  
https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/sport-empfehlung-jugendliche-1.4691606 (03.11.2021)

## Text 4B

### Lernen braucht Bewegung – Niedersachsen setzt Akzente“ Ausschreibung „Landesauszeichnung Sportfreundliche Schule“

Zielsetzung

Das Niedersächsische Kultusministerium und der Landessportbund Niedersachsen zeichnen seit 2017 Schulen mit dem Zertifikat „Sportfreundliche Schule“ aus. Mit der Auszeichnung „Sportfreundliche Schule“ sollen Schulen motiviert werden, Sport und Fitness in ihr Schulprogramm aufzunehmen und mit vielfältigen Bewegungsangeboten und gesunder Ernährung die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Das Niedersächsische Kultusministerium und der Landessportbund Niedersachsen wollen für ein sportfreundliches Klima an den Schulen werben und die Arbeit der Schulleitung, der Lehrkräfte, der Eltern sowie aller Personen würdigen, die sich an einer Schule für Sportlichkeit und Fitness der Kinder und Jugendlichen einsetzen.

Kriterien, die für die Landesauszeichnung erforderlich sind

- sportlicher Schwerpunkt muss Bestandteil des Schulprogramms sein und zur Profilbildung der Schule gehören

- Umsetzung des Kerncurriculums Sport in den schuleigenen Arbeitsplan

- intensive Zusammenarbeit zwischen Schule und Sportverein oder Sportverband

- Talentsichtung und Talentförderung sportlich begabter Schülerinnen und Schüler

- regelmäßige Teilnahme an Schulwettkämpfen (z. B. Sportabzeichen, Bundesjugendspiele, Jugend trainiert für Olympia und Paralympics)

- vielfältige Angebote von Sportarbeitsgemeinschaften

- Durchführung des Schwimmunterrichts entsprechend der Vorgaben

- Erteilung des vorgesehenen Sportunterrichts gemäß Stundentafel

- Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsangebote im Schulgebäude und auf dem Schulgelände

- regelmäßige Teilnahme der Lehrkräfte und pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Fortbildungsmaßnahmen im Sport

- Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung, Sport und Gesundheit im Unterricht und in Projekten

- gesundes Verpflegungs- und Getränkeangebot

- Anerkennungskultur für Leistungen und Engagement im Sportbereich

- Einbindung von Schülerinnen und Schülern in das Konzept „Sportfreundliche Schule“

Bewerbungsverfahren

Alle allgemein bildenden und berufsbildenden Schulen Niedersachsens können sich jederzeit um die Landesauszeichnung „Sportfreundliche Schule“ bewerben. Die Bewerbung erfolgt bei der zuständigen Regionalabteilung der Niedersächsischen Landesschulbehörde über die jeweilige Schulleitung.

4. Zertifizierung

Die von der Niedersächsischen Landesschulbehörde für die Verleihung der Auszeichnung vorgesehenen Schulen können im Rahmen einer öffentlichkeitswirksamen Veranstaltung zertifiziert werden. Sie erhalten die Landesauszeichnung in Form einer Urkunde und sind berechtigt, diese Auszeichnung im Briefkopf der Schule offiziell aufzuführen. Die Schulen erhalten ferner eine Plakette, die für den Zeitraum der Zertifizierung am Schulgebäude angebracht werden kann. Das Zertifikat besitzt Gültigkeit für einen Zeitraum von drei Jahren. Nach Ablauf des Gültigkeitszeitraums des Zertifikats können sich „Sportfreundliche Schulen“ neu bewerben.

Quelle: https://www.mk.niedersachsen.de/startseite/schule/  
schulerinnen\_und\_schuler\_eltern/schulsport/projekte\_aktionen\_initiativen/sportfreundliche\_schule/sportfreundliche-schule-154569.html (06.12.21)

Bearbeite die folgenden Aufgaben in einem zusammenhängenden Text.

Zähle abschließend die von dir geschriebenen Wörter.

a. Erkläre einleitend den Anlass für deinen Text.  
(\_\_\_\_ / 1 P.)

b. Stelle die Kernaussagen des Artikels „Sport macht schlau“ (Text 3B) kurz vor.  
(\_\_\_\_ / 2 P.)

c. Informiere mithilfe von Text 3B über positive Auswirkungen von Sport. Führe vier Gründe an, warum Sport einen positiven Beitrag zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen leistet.  
(\_\_\_\_ / 2 P.)

d. Beschreibe dann mithilfe von Text 3B, welche problematische Situation derzeit an vielen Schulen in Bezug auf Sportunterricht besteht.  
Vergleiche diese Beschreibung mit der Situation an deiner eigenen Schule, indem du ein konkretes Beispiel anführst.  
(\_\_\_\_ / 2 P.)

e. Informiere dann zunächst über die Auszeichnung „Sportfreundliche Schule“ mithilfe von Text 4B.  
Berücksichtige hierbei die Zielsetzung des Projektes und nenne vier Aufgaben, die die Schule zu erfüllen hat.  
(\_\_\_\_ / 3 P.)

f. Manche Kritiker der „Sportfreundlichen Schule“ sind der Meinung: „Wer viel Sport macht, dem fehlt die Zeit für die Schule“. Nimm Stellung zu dieser Äußerung.  
(\_\_\_\_ / 1 P.)

g. Appelliere in einem abrundenden Schluss für die Bewerbung für die Auszeichnung „Sportfreundliche Schule“, indem du begründest, warum sich gerade deine Schule (wieder) bewerben sollte.  
(\_\_\_\_ / 1 P.)

|  |  |
| --- | --- |
| Anzahl der geschriebenen Wörter in **WAHLTEIL B** | \_...\_ |